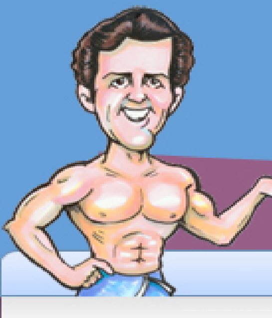




Dein Weg zu einem schlanken, fitten und gesunden Leben mit dem **15 Minuten Wunder!**


7 GEHEIMNISSE DER DAUERHAFTEN FETTVERBRENNUNG UND FITNESS

7 Geheimnisse, um Fett noch schneller zu verbrennen...



...die Dir sonst NIEMAND verrät!

ROBERT PAULUS

Inhalt

VORWORT

Willkommen zu meinem eBook: Die 7 Geheimnisse Der dauerhaften Fettverbrennung und Fitness. Zunächst möchte ich Dir gratulieren. Auch wenn es Dich nichts gekostet hat, diese Informationen herunterzuladen, mache Dir bewusst, dass Du den ach so wichtigen ERSTEN SCHRITT gegangen bist, den Körper und die Gesundheit zu bekommen, die Du Dir wünschst.

Bevor wir zu den konkreten 7 Geheimnissen kommen, möchte ich Dir verraten, warum Du jetzt genau aufpassen solltest.

Vielleicht weißt Du bereits, dass ich über ein Jahrzehnt meines Lebens damit verbracht habe, fast jedes Produkt, jede Fettverbrennungs- und Fitnessmethode der Welt auszutesten, das ich in die Finger kriegen konnte. Wie Du siehst bestand meine Mission darin, den schnellsten und einfachsten Weg zur ultimativen Gesundheit und Fitness zu finden.

Ich selbst hatte den Großteil meines Lebens mit meinem Gewicht zu kämpfen. Als ich 30 wurde... kam das Fass zum Überlaufen. Ich war fetter denn je, ich hatte kaum Energie für irgendetwas außer für meinen Job übrig und mein Selbstbewusstsein war auf dem absoluten Tiefpunkt. Dabei war es nicht etwa so, dass ich damals nicht mein Bestes versucht hätte, Fett zu verlieren und meine Energie zu verbessern - ich hatte einfach so viel in meinem Beruf und mit meiner Familie zu tun (meine Frau und ich bekamen unser erstes Kind, unsere Tochter Sarah).

Einige der Trend-Fettverbrennungs-Methoden und Diäten haben eine Zeit lang funktioniert, aber ich konnte mir einfach nicht die nötige Zeit dafür nehmen... oder ich war nicht bereit dazu, so lange zu hungern oder eine wahnwitzige, aufwendige kohlenhydratreduzierte Diät länger durchzuhalten. Ich wusste, dass ich eines schönen Tages sicherlich Erfolg bei meinen Versuchen haben werde, aber die Methode durfte nur einen kleinen Teil meiner wertvollen Lebenszeit beanspruchen (so schwierig kann es doch nicht wirklich sein, oder?). Ich habe schnell herausgefunden, wie Du vielleicht auch, dass es nichts bringt, zahllose Stunden auf dem Ergometer zu verbringen und dabei zu versuchen, einen stark restriktiven Diätplan einzuhalten oder das neueste Trainingsgerät zu kaufen... es hat alles einfach nicht so funktioniert wie es sollte - auch wenn ich es wochenlang durchgezogen habe.

Ich habe über 23.000 Dollar dafür ausgegeben, zu lernen, was wirklich funktioniert und was nicht. Es sollte einfach in der Handhabung sein und den geringsten Zeitaufwand benötigen. Es sind genau diese Geheimnisse und Techniken, die mir dabei geholfen haben, über 20 kg an lästigem Körperfett und 25 cm Taillenumfang zu verlieren - während ich einen schlanken, muskulösen, fitten und ausdauernden Körper aufgebaut habe (ja, das klingt unglaublich, ich weiß... aber Fakten sind Fakten!). Diese Erfahrung hat mich dazu gebracht, für Dich diese 7 Geheimnisse der dauerhaften Fettverbrennung und Fitness niederzuschreiben.

Ich verstehe total, wie schwierig es ist, den ersten Schritt in Richtung Erreichen der eigenen Ziele zu gehen - sei es bei Deiner Arbeit, Deinen Finanzen, Deiner Familie oder Deiner Gesundheit. Die traurige Realität ist, dass die meisten Menschen noch nicht einmal so weit kommen. Also bedeutet alleine die Tatsache, dass Du Dir dieses eBook durchliest, dass Du Dich von tausenden anderer Leute unterscheidest, die buchstäblich in einem Meer von Fehlinformation und Verwirrung ziellos umhertreiben (und es ist noch nicht einmal ihre eigene Schuld).

Hier sind wir also... Du bist kurz davor, einige faszinierende Techniken zu lernen, die, wenn Du es zulässt, Deine Fitness und Dein Leben buchstäblich verändern können.

Aber Du bist Dir vielleicht auch über die Tatsache bewusst, dass ich es nicht geplant hatte, ein Jahrzehnt und mehr meiner wertvollen Zeit damit zu verbringen, Fitnesstheorien und Produkte auszutesten... ich dachte ursprünglich, es müsste relativ leicht sein, die Antworten zu bekommen, nach denen ich gesucht hatte.

Wow, ich hatte damals keinen Schimmer davon, wie schlecht die meisten herkömmlichen Fitnessprodukte und Diätpläne tatsächlich sind!

Es gab Zeiten, in denen ich sauer auf mich selbst war, weil ich tatsächlich damals so blöd war und so viel Unsinn ausprobiert hatte.

Am Ende hat es sich aber für mich bezahlt gemacht, denn ich war in der Lage, einige Techniken und Geheimnisse zu entdecken, die mich tatsächlich in eine Topform bringen - bei minimalem Zeitaufwand.

Sobald meine Freunde und Familie mein neues „Ich" gesehen hatten, wollten sie alle wissen, wie zum Teufel ich das gemacht habe.
Ich habe also diese Geheimnisse für meine Familie und Freunde zusammengefasst. Dann kam ich auf die Idee, dass ich es auch Lesern wie DIR zur Verfügung stellen sollte, sodass auch Du von dieser Information profitieren kannst.

Aber ich muss schon zugeben, dass ich ein wenig neidisch darauf bin. Was meine Leser hier bekommen - durch ein oder zwei Mausklicks - hat mich zehn Jahre an Sucherei gekostet!

Abgesehen von den verschiedenen Techniken, die mir und tausenden anderen geholfen haben, in Bestform zu kommen und zu bleiben, habe ich einige Qualitäten entdeckt, die Du haben musst, um tatsächlich Erfolg bei Deinen Fitnesszielen zu haben. Ich habe Dutzende erfolgreiche Leute analysiert und bemerkt, dass sie alle spezielle Qualitäten oder Geheimnisse besitzen, die es ihnen ermöglichen, die Barrieren zu durchbrechen, an denen die meisten anderen scheitern.

Ich spreche von der Tatsache, dass Gewinner (egal welcher Disziplin) bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen besitzen, die einfach zwangsläufig zum Erfolg führen. Wenn Du diese Verhaltensmuster auf die Fettverbrennungstechniken anwendest, die ich

Dir gleich zeigen werde, wirst Du nicht nur wahrscheinlich in die beste Form Deines Lebens kommen, sondern es ist so gut wie sicher!

TRAINING UND DIÄTEN VON HEUTE: EINFACH NUR TRAURIG

Wir werden gleich konkret über das erste Geheimnis zu sprechen kommen, aber zunächst möchte ich eine Minute darüber sprechen, warum ich so sehr davon überzeugt bin, dass diese Methoden den herkömmlichen derart überlegen sind:

Die populären Trend-Diätmethoden sind meistens eine sehr einseitige Methode oder eine Nulldiät. Diese Diäten funktionieren kurzfristig, aber VERSAGEN AM ENDE IMMER, weil sie einfach zu extrem sind. Sie sind nicht für die Dauer geeignet und Dein Körper weiß das. Sie mögen zwar anfangs einen Gewichtsverlust bewirken, aber ein großer Teil davon besteht leider aus Wasser und aktivem Muskelgewebe.

Wenn Du Muskelgewebe verlierst, erschwerst Du Dir die Fettverbrennung. Aktives mageres Muskelgewebe verbrennt Fett. Ich muss Dir nicht sagen, dass Du, sobald Du wieder normal isst und weniger Muskelgewebe am Körper hast, fetter, energieloser und demotivierter denn je sein wirst! Und es ist nicht gesund.

Populäre Trend-Methoden setzen meistens fast ausschließlich auf aerobes Training, um Fett zu verbrennen. Aerobes Training ist für viele zu langwierig und muss zu oft gemacht werden - also endet der Heimtrainer oft als Kleiderständer. Für die meisten Leute ist es einfach zu viel, 2-4 Stunden auf dem Heimtrainer zu verbringen. Darüber hinaus ist es für viele schlicht und einfach totlangweilig.

Zu viel aerobes Training kann zu anderen Problemen führen: Muskelmasseabbau, Verschleißerscheinungen und muskuläre Unausgeglichenheiten.

Was noch schlimmer ist - wenn Du es mit aerobem Training übertreibst, kann es Deine Herz-Lungen Kapazität verringern... was natürlich fatal für die langfristige Gesundheit ist und das Herzinfarktrisiko vergrößert.

Ich sage jetzt nicht, dass Du den ganzen Tag auf Deiner Couch sitzen und Kardiotraining ganz vermeiden sollst. Ich sage lediglich, dass es einen noch effizienteren Weg als stundenlanges Joggen gibt, Deinen Körper buchstäblich zu verwandeln (Es dauert nur ca. 20 Minuten, 2-3 mal pro Woche!).

UNTER`M STRICH ist es so: Wenn Du Dich einfach nur darauf konzentrierst, Deinen Lifestyle permanent zu verändern und einfach die Techniken benutzt, für die Du Dir

realistischerweise die Zeit nehmen kannst, wirst Du den Problemen, die Du mit herkömmlichen Methoden hast, gar nicht erst begegnen.

Wenn Du all das bedenkst, betrachten wir mal als hypothetisches Beispiel zwei Leute, die versuchen, Fett zu verbrennen und fit zu werden. Sagen wir, beide Personen sind ca. 30 Jahre alt und wollen 10 kg an Fett verlieren. Sie wollen beide ihre äußere Erscheinung verschönern und ihr Fitnesslevel verbessern. Sie wollen Kraft aufbauen, ihre Ausdauer verbessern und sie wollen im Alltag mehr Energie haben. Ihnen beiden ist die Gesundheit wichtig und sie möchten das Risiko für Grippe, Herzinfarkt und Krebs reduzieren.

Person A: David

Sagen wir, David macht eine typische herkömmliche Diät und dazu ein typisches Ausdauertraining. Er schränkt also seine Kalorienzufuhr regelmäßig im Jahr stark ein, weil er leider wieder zunimmt, sobald er nach der Diät wieder normal isst. Dann probiert er die nächste Diät aus, die ihm verkauft wurde. Er fängt zusätzlich an, 30 Minuten pro Tag ein aerobes Training mit mäßiger, gleichbleibender Geschwindigkeit zu machen, um Fett zu verbrennen. Nach einigen Wochen sieht er immer noch nicht den Fortschritt, den er gerne sehen würde. Also geht David zu 45 Minuten und 4 mal pro Woche über. Das Ergebnis ist leider immer noch nicht zufriedenstellend und er bemerkt hier und da einen Schmerz in seinen Knien, den Hüften und dem Rücken.

David denkt dann, die Diät funktioniere so nicht (besonders in Anbetracht all der Arbeit im Fitnessstudio), also isst er noch weniger und streicht fast alle Kohlenhydrate aus seinen Mahlzeiten.

Mit der Zeit nimmt er also nicht mehr die Nährstoffe, die er braucht zu sich und ist nahe am Nervenzusammenbruch (Ich habe genau das schon am eigenen Leib erfahren).

Es vergehen einige weitere Wochen und David wir immer demotivierter. Er sieht kaum Resultate, obwohl er so viel Arbeit und Energie investiert. Bis jetzt hat er zwar einige Pfunde verloren, aber er sieht im Spiegel noch nicht wirklich einen Unterschied. Also fängt er mit Krafttraining an, weil er gelesen hat, dass es gut sei, Muskelmasse aufzubauen, wenn man Fett verbrennen und gesünder werden möchte. Er ist jetzt also 5-6 mal pro Woche im Fitnessstudio - für jeweils 2 Stunden!

Davids Freunde und Familie wundern sich, wo er denn immer steckt. Mittlerweile hat er auch Probleme beim Einschlafen bekommen. Er fühlt sich überarbeitet und bekommt eine Grippe, weil er seinen Abwehrkräften einfach zu viel zumutet.

Aber weißt Du, was am verrücktesten ist? Das Schlimmste an allem? David wird wahrscheinlich trotzdem wieder eine Diät machen. Er wird bald die nächste kalorienreduzierte Diät probieren, die nächste Wunderpille und die nächste „Wunder-Trainingsmaschine“. Am Ende hat er dann kaum an Fett verloren und, wenn überhaupt, kaum Muskelmasse und kaum Kraft aufgebaut.

Das wirklich Unglückliche an Davids Geschichte ist, dass es immer wieder und wieder bei... ich behaupte bei 99% der Leute passiert, die ernsthaft versuchen, abzunehmen. Schauen wir uns an, wie es bei Person B lief:

PERSON B: JULIE

Nehmen wir nun an, Person B (nennen wir sie Julie) wählt einen anderen Weg - einen ungewöhnlicheren Weg: Sie geht davon aus, dass es keinen Sinn macht, sich auszuhungern, weil es keine Langzeit-Lösung ist, sie aber dauerhaft schlank bleiben will.

Stattdessen konzentriert sie sich darauf, sich von nun an von vollwertigen Lebensmitteln zu ernähren und trinkt literweise Wasser pro Tag. Sie ist nach dem Essen immer satt und verspürt kein Verlangen danach, sich die nächste Ladung Zucker und Fett in den Rachen kippen zu wollen. Als Resultat dessen sieht sie schon bald ihre Pfunde purzeln, es passiert relativ schnell und fast mühelos - als würde es ganz von Natur aus passieren.

Julie trainiert regelmäßig im Fitnessstudio - 2-3 mal pro Woche jeweils für 25 Minuten. Sie kommt schnell und geht schnell wieder. Sie verliert keine Zeit dabei und kann ihrem normalen Leben nach Herzenslust nachgehen. Ihre Kraft, Ausdauer und ihre Körperform entwickeln sich schnell - sie wird durch die Straffung des Körpers immer sexier. Innerhalb von wenigen Wochen bemerken es auch ihre Freunde und fragen Julie, was ihr Geheimnis sei und wann sie es endlich verraten würde.

Ihre Freunde machen sich über ihre Antwort lustig... „zweimal pro Woche ins Fitnessstudio? Das soll alles sein?“, „Du isst weiterhin Kohlenhydrate? Oh, das wird für mich eh nicht funktionieren...“

Währenddessen wird ihr Körper immer mehr zu einer Fettverbrennungs-Maschine und sie ist in der Lage, ihre Figur zu halten - für den Rest ihres Lebens. Ganz nebenbei hat sie das Risiko für Krankheiten minimiert und ihre Kondition verbessert - obwohl sie nur so wenig Zeit investieren muss.

Das sind natürlich hypothetische Beispiele, aber es ist genau in dieser Form möglich, wenn Du die richtigen Techniken benutzt, die ich mit Dir teilen werde. Wenn Du Veränderungen in Deinem Lifestyle richtig vornimmst, hast du nicht nur die Möglichkeit, die Prozentzahl Deines Körperfettanteils zu verändern, sondern alle Aspekte Deines Lebens.

Wenn Du wirklich glücklich damit bist wie Du aussiehst und morgens in den Spiegel schaust, fühlst Du Dich, als könntest Du die Welt erobern. Charles Atlas, einer der Pioniere der Gesundheits- und Fitnessbewegung sagte in den 50er Jahren, dass es ihm nichts ausmachen würde, wenn jeder im selben Raum schlauer als er wäre, weil er genau wisse, dass er MIT JEDEM IN DIESEM RAUM DEN BODEN AUFWISCHEN KÖNNTE!

Ich liebe dieses Statement, weil es der Wahrheit entspricht. Wenn Du Dich wohl in Deinem Körper fühlst, fühlst Du Dich unglaublich stark und mächtig in allem, was Du tust.

Alles, was Du investierst, um das nachzumachen, was Julie geschafft hat, wird wirklich einen Unterschied für Deine Figur und Deine Gesundheit machen. Es ist vergleichbar mit dem Umlegen eines Lichtschalters in einem dunklen Raum... so drastisch kann es sein. Für mich und für tausende andere war es so, nachdem wir das Material gelernt hatten, das Du gerade liest.

EIN SCHLANKER, STARKER UND GESUNDER KÖRPER ERWARTET DICH...

Du hast jetzt dieses eBook und wirst sicher bald auch diese Resultate sehen wollen. Von welchen spreche ich da eigentlich genau?

Du wirst nicht länger im Fitnessstudio wie ein Sklave eingesperrt sein und monotone, langweilige Stunden - Woche für Woche auf dem Laufband, dem Crosstrainer oder etwas Vergleichbarem - verbringen müssen.
Du wirst Dich nicht mehr abhetzen müssen, um pünktlich zur Aerobicstunde zu kommen.
Du wirst nicht mehr 4,5 oder sogar 6 Tage pro Woche zum Fitnessstudio müssen, um viele verschiedene Übungen zu machen - in der Hoffnung all die verschiednen Trainingseffekte, die Du Dir wünschst, zu bekommen.
Du wirst nie wieder eine verrückte Nulldiät oder eine anderweitige extreme Diät machen müssen.

Du wirst es nicht länger nötig haben, wie verrückt Deine Diät zu überwachen und Dir darüber den Kopf zu zerbrechen, ob Du wegen dieses einen Keks für 45 Minuten aufs Laufband musst oder nicht.
Du wirst Dich nicht länger schlecht fühlen, weil Du das ewig lange Ausdauertraining oder die extremen Diäten nicht durchhältst.
Was am wichtigsten ist: Du musst der milliardenschweren Fitnessindustrie, die aus Habgier gegen Dich arbeitet, kein Geld mehr in den Rachen werfen.

Stell Dir vor, wie es ist, wenn Du Dir sicher sein kannst, dass die wenige Zeit, die Du pro Woche hier investierst, eine gesundes Milieu in Deinem Körper herstellt - ein Milieu, das gleichzeitig Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, die Fitness verstärkt und Deine Kondition verbessert - 24 Stunden pro Tag, 7 Tage die Woche.

Stell Dir vor, täglich gesunde Kohlenhydrate zu Dir nehmen - ohne Dir Sorgen machen zu müssen, ob Dein Bauch, Deine Hüften oder Deine Schenkel fett werden.

Stell Dir vor, Du würdest tatsächlich Dein Risiko, im Alter krank und gebrechlich zu werden reduzieren; stell Dir vor, Du würdest Dich deswegen nicht nur jünger fühlen, sondern auch tatsächlich jünger aussehen als du wirklich bist.

Stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du fast jeden mit Deinem neuen Körper beeindrucken wirst und deswegen sogar noch mehr Erfolg hast - in allen Bereichen Deines Lebens - und jeder Dein Geheimnis erfahren will.

Stell Dir auch vor, wie es sein wird, wenn Du all diese Ziele erreichst und dabei trotzdem noch so viel Zeit übrig hast, dass Du Deinen Interessen und Hobbies nachgehen kannst... Zeit mit Deiner Familie und Deinen engen Freunden verbringen kannst... Hör jetzt auf, bloß davon zu träumen, denn es ist wirklich in greifbarer Nähe... es beginnt mit den einfachen Prinzipien, die ich hier in diesem Manuskript veröffentliche. Sei gespannt... das Beste steckt in Dir!

GEHEIMNIS #1

VERÄNDERE DEINEN LIFESTYLE MIT SYSTEM

Das erste Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Verändere Deinen Lifestyle mit System. Worüber spreche ich gerade? Für Anfänger: Wenn Du nicht bereit sein solltest, Deinen Lifestyle zu verändern, hast Du ein Problem. Wenn Du Dir einbildest, dass es genügen würde, ein wenig Diät zu halten und einige Aerobicstunden zu nehmen, wirst Du keinen Erfolg haben. Basta. Wenn Du Dein Leben lang schlank, gesund und fit sein willst, musst Du die nötigen Schritte unternehmen und Deinen Lifestyle buchstäblich auf den Kopf stellen.

Viele Leute sind sich dessen bereits bewusst. Die Tatsache, dass es um den Lifestyle geht, ist nicht das Geheimnis, von dem ich spreche... das Geheimnis ist, wie Du es genau anstellst, sodass es auch effektiv ist. Das fängt an mit etwas, das so viele Leute komplett falsch machen: Nämlich sich erst einmal darüber bewusst zu werden, wie sie ihr Leben bisher gestaltet haben.

Der erste Schritt besteht darin, die Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten AUFZUSCHREIBEN - mit der Hand auf ein Stück Papier. Was isst Du alles an einem typischen Wochentag? Wie viel isst Du? Wie oft trainierst Du? Wie trainierst Du?

Du solltest ebenfalls Deinen Stresslevel notieren und die Gründe für den Stress festhalten. Du solltest Dir ebenfalls Deine Pausen- und Schlafgewohnheiten genauer ansehen. Zuguterletzt wirfst Du dann einen Blick auf Deine Einstellung: Welche Gedanken hast Du? Wie beurteilst Du Dich und Deinen Lifestyle? Diese Fragen und Themen geben Dir einen schnellen Überblick über Deinen aktuellen Lifestyle... alles übersichtlich auf einem einzigen Blatt Papier.

Nachdem Du nun einige Minuten damit verbracht hast, diese Daten festzuhalten, und sie ein- oder zweimal zu überarbeiten, kannst Du sehen, wie TIEFGREIFEND Fettverbrennung und Fitness sind. Du wirst auch sehen, warum einige kleine

Veränderungen hier und da (wie es die meisten Trainings- und Diätpläne vorschlagen) Dich vielleicht die eine oder andere Schlacht gewinnen lassen, aber nicht den ganzen KRIEG. Es gibt einfach zu viele Variablen, Die Du kontrollieren musst, wenn Du die „Pflasterlösung“ wählst. Was meine ich damit? Viele Leute kleben einfach ein Pflaster auf die Haut, wenn sie einen Kratzer haben. Deine Gesundheit und Fitness sind aber mehr als nur ein Kratzer. Es braucht mehr als nur eine provisorische Bandage. Die Veränderung Deines Lifestyles ist das, was Du langfristig brauchst, um dauerhaft fit und schlank zu werden. Es ist so wichtig.

Sobald Du also einen Schnappschuss Deines gegenwärtigen Lifestyles gemacht hast, musst Du zum zweiten Schritt übergehen... nämlich Deinen Lifestyle systematisch verändern. Was meine ich damit?

Frag irgendeinen erfolgreichen Geschäftsmann, was der Grund für seinen Erfolg ist. Die meisten von ihnen werden ein System als Grund nennen. Wenn Du ein getestetes und erfolgreiches System hast, wirst Du zwangsläufig Erfolg haben - bei allem, was Du tust. Wenn Du kein System benutzt, bist Du verloren. Ich habe Jahre damit verbracht, die Niederungen der Fitnesswelt nach Methoden abzusuchen, die wirklich funktionieren - bei einem minimalen Aufwand. An einem gewissen Punkt hatte ich gemerkt, dass ich gerade dabei war, mein eigenes Fitness-Erfolgssystem aufzubauen.

Sobald ich das realisiert hatte, konnte ich mein System meinen Freunden und meiner Familie zeigen - zumindest denjenigen, die ein ernsthaftes Interesse an einer lebenslangen Fitness und Gesundheit haben. Ich habe mein System also an anderen Personen getestet. Wie im Geschäftsleben kannst Du, wenn Du ein getestetes und erfolgreiches System hast, es im Grunde genommen wieder und wieder anwenden, um weitere Geschäftsfelder zu erschließen. Sie alle basieren auf ein und demselben getesteten Erfolgsmodell bzw. System.

Ohne ein System kannst Du zwar vielleicht trotzdem finden, was Du suchst, aber es kann Jahre und sehr viel Frust kosten... ich bin mir absolut sicher, dass Du Dir das gut vorstellen kannst. Erinnere Dich einmal daran, wie Du versucht hast, etwas Neues zu lernen. Sei es die Einarbeitung in ein neues Thema oder in eine Sportart. Du hast eine Menge Zeit und Mühe gebraucht, um erfolgreich darin zu werden.

Wenn Du aber ein System gehabt hättest, das Dir beschreibt, wie Du diese Antworten finden kannst, wäre es sehr viel schneller gegangen, erfolgreich zu werden. Du hättest viel weniger Fehler gemacht und Du hättest Dir eine Menge an Zeit erspart.

Wie ich bereits gesagt habe, hatte ich anfangs auch kein System für meine eigenen Versuche, Fett zu verbrennen. Das Resultat war, dass ich versucht hatte, die „Löcher“ in meinem Lifestyle mit Diäten, Wunderpillen und verrücktem Training zu stopfen.

Analysiere also zunächst Deinen gegenwärtigen Lifestyle (sei brutal ehrlich zu Dir) und entscheide, was Du verändern solltest. Dann mach Dich an die Arbeit, die getesteten und erfolgreichen Systeme anzuwenden, die die Grundlage für Deinen neuen Lifestyle sind... einen Lifestyle, den Du für den Rest Deines schlanken, gesunden und fitten Lebens durchziehen wirst.

GEHEIMNIS #2

TRAINIERE WENIGER, ABER INTENSIVER

Das zweite Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung lautet: Weniger Training ist mehr, aber mehr Intensität ist mehr. Tja, nicht viele Leute haben Dir zu weniger Training geraten, nicht wahr? Ich will damit sagen, dass die meisten Leute viel zu viel trainieren, dafür aber nicht intensiv genug.

Obwohl manche der klügsten Köpfe der Fitnessindustrie bereits dahinter gekommen sind, zu bemerken, dass die Intensität das schnellste Ticket zur Fettverbrennung und zu einer lebenslangen Gesundheit und Fitness ist, empfehlen immer noch so viele Leute langatmige, langweilige Kardio Worktouts als Haupttrainingsart, um Fett zu verbrennen. Das ist wirklich traurig, denn dieses Training verbrennt zwar tatsächlich etwas Fett, aber es ist weit davon entfernt, die effektivste Methode hierfür zu sein.

Es gibt einige Gründe dafür. Hauptsächlich aber hat es damit zu tun, dass wir hierbei NUR WÄHREND des Trainings Fett verbrennen... das stimuliert unseren Körper allerdings dazu, ein extra Fettpölsterchen aufzubauen, um es für das nächste Kardiotraining bereitstellen zu können. Du siehst - wenn Du Dich ausschließlich auf diese Art von Training verlässt, wird Dein Körper dazu tendieren, die Fettreserven wieder aufzufüllen, sodass er Energie für das nächste Training dieser Art hat. Wenn Du also noch mehr Fett verbrennen wolltest, müsstest Du Dein Trainingspensum immer weiter steigern.

Auch wenn diese Form des Trainings für manche gut funktioniert, weiß doch jeder, der selbst die Erfahrung gemacht hat, 4 mal pro Woche lange Kardiosessions zu machen, dass es alles andere als Spaß macht.

Ja, es gibt zwar einige Trainingssüchtige, die es mögen, ihre gesamte Woche im Fitnessstudio zu verbringen, aber ich weiß, dass es den Meisten nicht so geht. Tatsache ist doch, dass die schönste Zeit, die Wir auf Erden verbringen können, die mit unserer Familie ist. Deswegen war es schon immer mein Ziel, die schnellste und effektivste Methode zu finden, um richtig gesund, schlank und fit zu werden.

Wir bekommen also die Resultate, die wir wollen, indem wir die Intensität steigern. Es geht einfach nur um die Art und Weise, wie unser Körper tatsächlich auf einen Stimulus reagiert. Intensität heißt das Zauberwort für ein Training, das wirklich Resultate produziert. Es ist einfach nur die Art und Weise, wie unser Körper auf einen solchen Reiz reagiert. Je größer der Reiz, desto größter die Antwort unseres Körpers - natürlich musst Du ihm danach die entsprechende Erholungszeit gönnen.

Das Prinzip lautet hier: Du kannst hart arbeiten und Du kannst lange arbeiten - aber nicht beides gleichzeitig. Wenn Du wirklich hart arbeitest, wirst Du buchstäblich nicht dazu in der Lage sein, sehr lange oder sehr oft zu arbeiten... Du wirst Deinen Körper herausfordern, damit er sich anpasst - also brauchst Du zusätzlich Erholung, damit Du den maximalen Nutzen aus Deinem Training ziehen kannst. Es ist ein sehr einfaches Konzept

aber der #1 Grund, warum so viele Leute beim Training scheitern und keine Fortschritte machen.

Sie geben ihrem Körper nämlich KEINEN GRUND, sich zu verändern, wenn sie lediglich etwas von ihm fordern, zu dem er bereits *problemlos* in der Lage ist.

Wenn Du mit einer hinreichenden Intensität arbeitest, verbrennt Dein Körper zunächst das Glykogen - also die gespeicherten Kohlenhydrate in Deiner Muskulatur. Nachdem Dein intensives Krafttraining aber beendet ist, fängt Dein Körper als Reaktion an, Körperfett zu verbrennen, um sich von diesem intensiven Training zu erholen (hierbei finden sehr viele komplexe chemische Reaktionen statt). Das Beste daran ist, dass der Körper 48 Stunden lang NACH dem intensiven Training Fett verbrennt - Nun arbeitest Du smart statt hart (und lange)!

Wenn wir nun einfach dieses Intensitätsprinzip auf unser aerobes Training anwenden, steigern wir seine Effektivität. Aber auch dadurch alleine habe ich keine Resultate erzielt, die mich zufrieden stellen können. Warum?

Weil ich darüber hinaus noch Krafttraining mache und Muskelmasse aufbaue, die wiederum Fett für mich verbrennt. Wenn ich nun zwei verschiedene Trainingsarten durchziehe, muss ich immer noch mehr als 4 mal pro Woche im Fitnessstudio trainieren. Das ist schon besser, aber ich wollte trotzdem etwas finden, das leichter und schneller geht.

Vielleicht weißt Du bereits, dass der Aufbau von magerer Muskelmasse einer der wirkungsvollsten Techniken ist, um den ganzen Tag noch mehr Fett zu verbrennen - auch wenn Du gerade nicht im Fitnessstudio bist. Das hat zweierlei Gründe.

Zunächst brauchst Du ca. 80-100 Kalorien pro Tag, um ein kg Muskelmasse überhaupt zu erhalten. Wenn Du gleich mehrere kg an Muskelmasse zunimmst, verbrennst Du automatisch mehr Fett. Darüber hinaus verbraucht der Erholungsmechanismus nach einem intensiven Training ebenfalls große Kalorienmengen und das bis zu zwei Tage nach dem Training.

Die Vorteile für die Gesundheit sind enorm... ein richtig ausgeführtes Krafttraining steigert Deine Herz-Lungenkapazität und hilft so, kardiovaskulären Krankheiten vorzubeugen.

EINE GROßE ENTDECKUNG BEZÜGLICH FETTVERBRENNUNG

Das große Geheimnis, das ich über die Kombination von hochintensivem Kardiotraining und Krafttraining herausgefunden habe ist, dass es der absolut schnellste Weg ist, Fett zu verbrennen und dabei Muskelmasse, Fitness und Kondition aufzubauen... alles gleichzeitig. Es schaltet Deinen Fettverbrennungsofen in Deinem Körper an - 24 Stunden pro Tag, 7 Tage pro Woche.

Es muss natürlich trotzdem korrekt ausgeführt werden - nicht wie bei den meisten Leuten, die ein typisches Krafttraining machen... aber wie Du es genau machen sollst, erfährst Du in meinem Fett-Verbrennungs-Ofen eBook. Diese Form des Trainings ist allem anderen, was ich bisher gesehen habe, überlegen und dauert pro Trainingseinheit im Schnitt nur 15 - 25 Minuten *(Ohne Aufwärmtraining)*. Es muss nur zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden.

Das Beste daran ist: Während Du Deine Fortschritte machst, brauchst Du mit der Zeit immer weniger Übungen... das ist richtig - sogar weniger Zeit (interessanterweise braucht der Körper mit der Zeit immer weniger Training, je stärker und schlanker Du wirst).

Nehmen wir zum Beispiel die Kniebeuge. Sie ist eine der Top 2 Übungen, Fett zu verbrennen und einen fitten, schlanken Körper aufzubauen. Leider verbringen die meisten Leute zu viel Zeit mit dieser Übung bei zu geringer Intensität. So machst Du es anders:

Anstatt zwei Aufwärmsätze gefolgt von 3-5 „Trainingssätzen“ zu machen, probier mal Folgendes: Nimm das halbe Gewicht. VERLANGSAME die Übung auf ca. 5-10 Sekunden pro Wiederholung (konzentriere Dich darauf, langsam in die Knie zu gehen, pausiere kurz in der tiefsten Position, in der Deine Beine einen 90° Winkel einnehmen und bringe das Gewicht dann wieder langsam nach oben). Mache damit weiter, bis Du keine Wiederholung mehr in diesem Tempo schaffst - trotz der wirklich größten Mühe.

99% der Trainierenden haben nie die Erfahrung mit dieser Art Training gemacht. Sie kennen das Gefühl nicht, wie es ist, auch nur einen einzigen Satz so zu machen. Wenn Du es richtig gemacht hast, wird Dein Herz rasen... Deine Lungen werden nach Luft betteln, Deine Schenkel, Dein Po, Deine Hüfte und Deine Waden werden zittern. Wahrscheinlich hat es Dich nur 60 Sekunden gekostet, Deinen Körper in dieser Art und Weise zu stimulieren.

Du kannst genau das sogar ohne jegliches Trainingsequipment ausprobieren und eine Kniebeuge nur mit Deinem eigenen Körpergewicht machen. In diesem Fall willst Du die Übung natürlich noch langsamer ausführen - abhängig von Deinem Kraftniveau, aber Du wirst trotzdem einen interessanten Unterschied spüren.

Das ist nur ein kleiner Einblick in die Art von Training, das meine Klienten und ich seit langer Zeit benutzen, um hartknäckiges Körperfett loszuwerden und sexy Muskeln, Fitness und Ausdauer aufzubauen - in nur wenigen Minuten pro Woche. Das Fett hast Du, nebenbei erwähnt, dauerhaft verloren. Wenn Du es damit vergleichst, was normalerweise heutzutage empfohlen wird, ist es fast magisch.

GEHEIMNIS #3

KONZENTRIERE DICH AUF DIE RICHTIGEN LEBENSMITTEL - DIE NÄHRSTOFFREICHEN

Das dritte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Konzentriere Dich auf die richtigen Lebensmittel, nämlich die nährstoffreichen. Wir alle kennen die typischen Diäten, die alle möglichen Versprechungen machen. „Fettverbrennung ganz easy." Typischerweise stellen wir dann fest, dass sie eigentlich sehr seltsame Vorschläge beinhalten, die nicht auf Dauer durchführbar sind. Sie wollen, dass Du Dich sehr seltsam ernährst - anders, als es Mutter Natur und der gesunde Menschenverstand Dir sagen würde.

Wir merken auch schnell, dass wir, sobald wir eine dieser Diäten beenden, schneller wieder Fett zunehmen, als wir es verloren haben - meistens mit dem Resultat, dass wir noch mehr als vorher wiegen (Das liegt an dem mit der Diät verbundenen Verlust an Muskelmasse). Offensichtlich ist das nicht der Königsweg. Trotzdem machen so viele Leute bei diesen wahnwitzigen Diäten mit... wieder und wieder.

Das große Geheimnis, das ich über Ernährung zur Fettverbrennung herausgefunden habe, ist, dass wir uns nicht darauf konzentrieren sollten, was wir nicht essen dürfen oder sollen, sondern darauf, welche Lebensmittel ideal dafür sind, um unseren Appetit zu befriedigen. Unterm Strich brauchen wir nämlich tatsächlich ein gewisses Kaloriendefizit, um Fett zu verbrennen.

Hierfür müssen wir mehr Kalorien verbrennen als wir konsumieren. Die Trainingsprinzipien, die ich Dir bei Geheimnis #2 gezeigt habe, werden Dir helfen, ein derartiges Defizit zu erzeugen, ohne dass Du Dich einseitig oder ungesund dabei ernährst. Wenn Du also schnelle und dauerhafte Erfolge sehen willst, musst Du ebenfalls Deine Ernährung umstellen.

DAS GROẞE PROBLEM: ZU VIELE KALORIEN

Ob es Dir nun gefällt oder nicht, das große Problem, das viele Leute haben, ist, dass sie zu viele Kalorien zu sich nehmen... es kommt einfach zu viel rein und landet dann bei Deinen Fettspeichern. Ich habe herausgefunden, dass es keinen Sinn macht, auf eine Nährstoffgruppe zu verzichten (z.B. Kohlenhydrate). Es ist viel leichter und besser aus der Perspektive der Fettverbrennung und der Gesundheit, wenn Du Dich stattdessen auf nährstoffreiche Lebensmittel konzentrierst. Warum?

Weil Dein Hunger durch Deine Nährstoffaufnahme gesteuert wird. Nicht nur die Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), sondern sogar mehr durch die

Mikronährstoffe... die Vitamine, Mineralien, etc. die in manchen Lebensmitteln - verglichen mit anderen -vermehrt vorkommen. Die meisten Leute bedenken das nicht - stattdessen konzentrieren sie sich darauf, wie viel Kohlenhydrate, Proteine oder Fette sie essen sollen.

Die Trend-Diäten funktionieren genauso. Wenn Du es analysierst, sind die meisten Diäten lediglich Varianten einer niedrig-kalorischen, fettarmen oder kohlenhydratarmen Diät. Sie konzentrieren sich alle nur auf die Makronährstoffe... und vergessen dabei, dass es die Mikronährstoffe sind... die wirklich die Macht haben, Deinen Appetit und Hunger in den Griff zu kriegen.

Wenn Du Dich auf diese Lebensmittel konzentrierst, werden sich viele der Details von selbst erledigen.

Denk mal darüber nach: Dein Körper braucht diese Art von Lebensmitteln... warum? Weil sie voller Mikronährstoffe sind... Ich spreche von Vollkornprodukten, Bohnen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Samen. Wenn Du Deinem Körper das gibst, was er braucht, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Du Probleme durch einen übergroßen Appetit bekommen wirst. Basta.

Das Wissen um diese eine Tatsache könnte so vielen Leuten ihre gesundheitlichen Probleme lösen - es ist nicht mehr lustig. Die meisten gesundheitlichen Probleme verschwinden zu 80-90% durch eine solche Ernährung. Darüber hinaus verringerst Du so Dein Risiko für verschiedene Krankheiten und Wehwehchen, mit denen der typische Übergewichtige im westlichen Kulturkreis zu kämpfen hat.

Sich auf nährstoffreiche Lebensmittel zu konzentrieren, ist die Grundlage. Aber es gibt noch weitere Faktoren, die wir beeinflussen können, um den gewünschten Fettverbrennungseffekt zu erzielen, während wir gleichzeitig unser Muskelwachstum durch das richtige Training fördern. Das schließt kleinere und häufigere Mahlzeiten auf unserem Speiseplan ein. So behalten wir unsere Kalorienaufnahme im Griff, ohne tatsächlich Kalorien zu zählen.

Vielleicht ist es sogar noch bedeutsamer, was Du trinkst als das, was Du isst. Die Gewohnheit zu haben, pro Tag große Mengen an Wasser zu trinken solltest Du Dir sofort zueigen machen. Wasser ist für fast jeden körperlichen Prozess wichtig und absolut notwendig für die Fettverbrennung. Wenn Du nicht genügend Wasser trinkst, kannst Du die maximale Fettverbrennung vergessen.

Der Grund hierfür ist, was mit Deinem Körper passiert, wenn Du dehydriert bist. Im Grunde genommen lagert er in diesem Zustand einfach beschleunigt Fett ein. Je schneller Du trinkst, desto schneller wird Dein Körper in der Lage sein, Deine Fettreserven in Energie umzuwandeln.

Achte also darauf, nährstoffreiche Lebensmittel zu Dir zu nehmen und mehr als viel Wasser zu trinken. Gib Deinem Körper, was er braucht... er wird es Dir danken.

GEHEIMNIS #4

DIE ZAHLEN KENNEN

Das vierte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung lautet: Die Zahlen kennen. Wenn Du die Zahlen nicht kennst, haben Deine Fettverbrennung und Fitness nur eine sehr kleine Überlebenschance. Lass es mich Dir erklären. Es ist wie bei allen Dingen im Leben: Wenn Du nicht mitschreibst, was funktioniert und was nicht, benutzt Du die „Schrotflinten-Methode“. Es wird viel länger dauern, ans Ziel zu kommen und lange nicht so gut funktionieren, wie wenn Du Deinen Fortschritt mitschreibst und somit überwachst. Das ist insbesondere wichtig, wenn es um Dein Training und um Deine Fitness geht.

Sehen wir uns noch einmal die Businesswelt an. Egal, welches Business wir betrachten - die „Resultate“ werden am Gewinn gemessen oder anders formuliert: Am verdienten Geld. Wenn der Geschäftsführer die Zahlen nicht kennt, weiß er nicht, ob er überhaupt Geld gemacht hat. Demzufolge hat er überhaupt kein Business mehr. Eine sehr einfache Sache, aber das Beste, was ein Geschäftsführer tun kann.

Ich bin ein großer NBA Basketballfan. Aber denkst Du, es würde mir Spaß machen, wenn ich meinem Lieblingsteam beim Spiel zusehen würde, ohne dass seine Punkte mitgezählt werden? Natürlich nicht! Wenn die Punkte nicht mitgeschrieben werden, weiß keiner, wer gewonnen hat, also wäre es kein „Spiel“ mehr. Es wäre sinnlos. Man muss die Zahlen kennen, um zu wissen, wer gewinnt und wer verliert.

Es ist so einfach, aber trotzdem führen die meisten Leute kein Trainingstagebuch. Woher zum Teufel sollen sie dann wissen, ob sie gerade das Spiel um die Fettverbrennung gewinnen oder verlieren? Bei der Fettverbrennung und Fitness geht es nur um den Fortschritt. Wenn Du eine fortschrittsbasierte Trainingsvariante wie richtig ausgeführtes Krafttraining benutzt, so wird Deine Fettverbrennung, Dein Muskel- und Kraftzuwachs und Deine Ausdauer dadurch repräsentiert, wie stark Du von Workout zu Workout geworden bist. Du solltest also, um Deinen Fortschritt zu überwachen, mitschreiben, wie sich Deine Kraft entwickelt - Workout für Workout.

Wenn Du nicht weißt, ob Du gerade stärker wirst oder um wie viel Du stärker wirst, wirst Du es schwer haben, mit Hilfe der Workouts tatsächlich effektiv Fett zu verbrennen.

Die Geschwindigkeit Deines Fortschritts steht in Relation zur Intensität, die Du verwendest und dem Volumen sowie der Frequenz Deines Trainings. Indem Du Deinen Fortschritt bzw. die wichtigen Variablen mitschreibst, hast Du die Möglichkeit, gegebenenfalls die nötigen Anpassungen für optimale Resultate vorzunehmen.

Als Nächstes solltest Du Deinen Körperfettanteil überwachen. Vergiss Dein „Idealgewicht“. Vergiss die BMI (Body Mass Index) Tabellen. Sie alle messen nur den Gewichtsverlust, anstatt dem FETTVERLUST. Wir wollen kein Gewicht verlieren, wir wollen Fett verlieren!

Es ist wohl offensichtlich, dass das Messen des Körperfettanteils eine klare Aussage darüber macht, ob wir unseren Kampf um die Fettverbrennung gerade gewinnen oder verlieren (Du kannst das sehr schnell mit dem INDIVIDUELLEN-KÖRPERFETT-ANALYSE-TOOL testen, den Du hier findest: http://www.Fettverbrennen.net/koerperfett-analyse-tool.php).

Wie Du siehst, ist es also von zentraler Bedeutung, dass Du Deine Fortschritte mitschreibst, wenn Du schlank und fit werden möchtest. Wenn Du es nicht tust, benutzt Du die „Schrotflintenmethode“: Du verschießt einfach nur Deine Kugeln in den Raum - in der Hoffnung, eine würde treffen. Das ist natürlich immer verbunden mit der Verschwendung Deiner wertvollsten Ressource: Deiner Zeit.

Du wirst hierbei nicht nur zusehen können, wie die Zentimeter Deines Taillenumfangs dahinschmelzen, sondern es wird ein Motivationswerkzeug für Dich sein. Du wirst dadurch zu noch mehr Leistung angespornt... Du wirst auf diese Weise auch andere inspirieren, es Dir gleichzutun. Achte also unterm Strich darauf, ein ordentliches Tagebuch darüber zu führen, wie sich Dein Fortschritt entwickelt. Es ist wie in jedem Business oder jeder Sportart: Du weißt nicht, ob Du gerade gewinnst oder verlierst, wenn Du nicht

mitschreibst.

GEHEIMNIS #5

UMGIB DICH MIT POSITIV DENKENDEN MENSCHEN

Das fünfte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Umgib Dich mit positiv denkenden Menschen. Das ist extrem wichtig. Ich kann es nicht genug betonen... vielleicht verletzt es sogar Deine Gefühle, aber es könnte sein, dass Deine Freunde und Familie Dich fett machen.

Denk mal eine Minute lang darüber nach. Deine Einstellung, ob es Dir nun gefällt oder nicht (oft ist es so), wird von Deiner Umwelt beeinflusst - von den Leuten, mit denen Du Dich umgibst, nämlich von Deinen Freunden und Deiner Familie.

Wenn Du einen Haufen Leute um Dich herum hast, die Dir erzählen, dass Du Deine Fitness Ziele niemals erreichen wirst, dann wirst Du es schwerer haben. Auch wenn Du eine außerordentliche mentale Stärke besitzt - der kleinste Funken Zweifel kann Deinen Verstand vollständig benebeln und alle möglichen negativen Gedanken erzeugen. Bilde Dir bloß nicht ein, dass Du diese Leute auf den ersten Blick erkennen kannst.

Ich will Dich jetzt nicht verschrecken, aber Du hast wahrscheinlich alle möglichen negativen Leute um Dich herum. Sie zu identifizieren, ist nicht immer so leicht. Hier einige der Miesmacher, von denen ich spreche:

DER SPIELVERDERBER

Einen Spielverderber erkennst Du sehr leicht. Er lacht Dich aus und sagt Dir ins Gesicht, dass Du niemals an Dein Ziel kommen wirst. Diese Leute sind für gewöhnlich so, weil sie zusehen mussten, wie sie an ihren eigenen Zielen scheiterten. Sie wissen nicht, wie sie darüber hinwegkommen sollen und haben an einem bestimmten Punkt einfach aufgegeben. Sie haben sich dafür entschieden, in ihrem Frust zu versinken und die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre Meinung in naher Zukunft ändern, ist gering.

DAS MODEL

Dann gibt es diese Leute mit einem Minderwertigkeitskomplex. Ich nenne so jemanden „Model“. Models erreichen ihre eigenen Fitnessziele sehr schnell - durch genetische und situative Faktoren. Aber genau wie die Spielverderber lachen sie über Deine Zielsetzung. Sie nehmen Dich nicht ernst und sind mehr mit sich selbst beschäftigt als damit, Dich bei Deinen Zielen zu unterstützen.

DAS BABY

Es gibt auch diejenigen, die aufgegeben haben, fett und total außer Form sind. Anstatt die Situation zu verändern, versinken sie in Selbstmitleid und wollen, dass Du es auch tust. Ich nenne solche Leute „Babies“. Babies gönnen Dir Deinen Erfolg nicht, weil sie selbst so oft an ihren eigenen Diätzielen gescheitert sind, dass sie aufgegeben haben. Sie sabotieren unsere Pläne sogar - entweder in voller Absicht oder unbewusst durch ihr alltägliches Verhalten. Dies ist ein Beispiel für eine negative und bedürftige Person, die Dich in ihre eigene miserable Gedankenwelt ziehen möchte, sodass sie Gesellschaft hat.

Hier hast Du sie also... Der Spielverderber, das Model und das Baby. Jetzt weißt Du, worauf Du achten solltest.

OK, ich habe Dich gerade darum gebeten, Deinen eigenen Lifestyle zu analysieren. Du sollst Dir einen Überblick darüber verschaffen, wer die Leute sind, mit denen Du am meisten Zeit verbringst. SCHREIBE IHRE NAMEN auf ein Blatt Papier. Helfen sie Dir oder sabotieren sie Deine Bemühungen um eine lebenslange Fitness und Gesundheit? Warum? Wenn sie Dich sabotieren, solltest Du Dich mit ihnen ernsthaft unterhalten. Sag ihnen, dass Du es sehr ernst mit Deinen Zielen meinst und dass Du nicht länger negativ beeinflusst werden möchtest. Wenn sie nicht auf Dich eingehen, verbringe nicht länger Zeit mit ihnen oder beschränke zumindest den Kontakt auf ein Minimum.

Ich verstehe natürlich, dass Du möglicherweise bereits seit langer Zeit mit diesen Leuten Kontakt hast und es wird Dir sicher nicht leicht fallen. Aber es ist eine Entscheidung, die Du wirklich treffen solltest, wenn Du es ernst damit meinst, Dein Leben, Deine Gesundheit und Deinen Körper zu verändern und Dein Ziel der Schlankheit zu erreichen.

Wie wirst Du in 5 Jahren aussehen? Hättest Du lieber einen neuen, schlanken, fitten und sexy Körper oder willst Du immer noch darüber nachgrübeln, ob Du Dich von den Leuten trennen sollst, die Dich zurückhalten? DU MUSST EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN oder Du wirst genau in der Form bleiben, in der Du Dich heutzutage befindest. Das erinnert mich an mein Lieblingszitat: Wenn Du denkst, Du könntest nicht, dann kannst du nicht und du wirst nicht können. Wenn Du denkst, Du kannst, dann kannst Du und Du wirst. So einfach ist das. Wenn andere um Dich herum denken, Du könntest es nicht, werden sie es Dich auf die eine oder andere Weise wissen lassen - dann ist es Deine Sache, Dich von ihrem Einfluss abzuschirmen. Du könntest Dich aber genauso gut darauf konzentrieren, Dich mit positiven Leuten zu umgeben und es so sehr viel leichter für Dich machen.

GEHEIMNIS #6

BESORGE DIR EINEN COACH ODER EINEN MENTOR

Das sechste Geheimnis für die dauerhafte Fettverbrennung lautet: Besorge Dir einen Coach oder einen Mentor. Ich weiß, was Du vielleicht denken magst: „Nein, ich brauche keinen Coach oder Mentor, ich kann es alleine.“ Das mag zwar auf der einen Seite richtig sein, denn ich habe es zum Großteil auch alleine geschafft, aber es ist immer leichter und schneller, wenn Du jemanden hast, der Dir den Weg zeigt. Ich stelle hierfür gerne den Vergleich einer langen Reise an. Lass es mich Dir erklären.

Falls Du von Berlin nach Hamburg willst, würdest Du Dich dann einfach ins Auto setzen und losfahren? Natürlich nicht. Aber so viele Leute machen im Grunde genommen genau das in Bezug auf ihre Fitness. Sie setzen sich einfach in ihr Auto, haben nur ein grobes Ziel - aber keine Ahnung, wie sie da genau hinkommen wollen.

Manche Leute besorgen sich dann eine Straßenkarte und folgen ihr. Das wird ihnen definitiv helfen, denn es zeigt ihnen einige Wege, wie sie an ihr Ziel kommen können. Aber wahrscheinlich werden sie dabei in einige Sackgassen fahren. Und die Reise würde länger dauern als es ihnen lieb wäre. Was wäre aber, wenn Dir jemand genau sagen würde, welche Straßen Du nehmen sollst und wo die Staus sind, die Du umfahren sollst. Wahrscheinlich würdest Du schneller und mit weniger Mühe an Dein Ziel kommen.

Wenn Du also den richtigen Coach oder Mentor für Deinen Weg zur dauerhaften Fettverbrennung findest, ist es wie „Google Maps“ für Die Reise zu Deinem Traumkörper. Bevor Du jetzt gleich weiterhin denkst, Du hättest es nicht nötig - wusstest Du, dass der weltklasse Golfer Tiger Woods einen Coach hat?

Also hat der Mann mit dem weltbesten Golfschlag... der Mann, der auf dem Weg ist, der größte Golfer der Menschheitsgeschichte zu werden (wenn er es nicht ohnehin schon ist), einen Coach, der ihm hilft.

Surprise, Surprise, die meisten erfolgreichen und berühmten Leute haben einen Coach, den sie von Zeit zu Zeit konsultieren. Du denkst, Oprah, die zweifellos die erfolgreichste Geschäftsfrau der letzten 100 Jahre ist, macht alles alleine? Wie ist es mit Warren Buffet und Donald Trump? All diese Leute bekommen und bekamen Hilfestellung auf ihrem Weg, um an die Spitze zu kommen und zu bleiben.

Denk mal darüber nach. Wenn Tiger Woods und andere erfolgreiche Leute einen Coach benötigen, um ihre Ziele zu erreichen, solltest Du dann nicht auch darüber nachdenken?

Ich selbst habe die Prinzipien, die ich in meinem Fett-Verbrennungs-Ofen eBook lehre auch nicht selbst erfunden. Ich habe einige Mentoren studiert, die die Basis dafür gelegt hatten.

Die gute Neuigkeit dabei ist, dass es sehr viel einfacher ist, Deine lebenslangen Fettverbrennungs- und Fitnessziele zu erreichen als der beste Golfer der Geschichte zu werden. Stell dir also vor, welch positiver Einfluss ein Coach für Dich sein kann.

Dieser Coach oder Mentor kann ein Personal Trainer sein, der Dich emotional unterstützt. Er könnte aber auch ein Freund, ein Verwandter oder ein Motivationsexperte sein. Es könnte auch jemand sein, der Dir einen genauen Plan vorgibt. Wer auch immer es sein mag - sorge dafür, dass die Person für Dich erreichbar ist und Dir die Unterstützung und die Motivation gibt, die Du brauchst.

Ach und schau Dich bloß nicht nach einem „Softie“ um. Ein Softie ist jemand, der zu nett zu Dir ist und Dir zu viel durchgehen lässt. Solche Leute sind schreckliche Coaches. Du brauchst jemanden, der Dich unterstützt, aber auch jemanden, der Dich zur Rechenschaft zieht und, wenn es sein muss, Dir einen Tritt in den Allerwertesten gibt - so oft Du ihn brauchst.

Es gibt keinen Ersatz für Erfahrung, also willst Du sichergehen, dass Dein Mentor praktische Erfahrung auf dem Gebiet hat... und nicht einer ist, der ohne reale Erfahrung vor sich hinredet. Du willst jemanden, der entweder das durchgemacht hat, was Du gerade durchmachst oder jemanden, der anderen geholfen hat, die in einer ähnlichen Situation wie der Deinen sind.

Du kannst es nicht ganz alleine tun... zumindest nicht so schnell und einfach. Besorge Dir also einen Coach... einen Mentor, der Dir Führung, Unterstützung und Motivation gibt (und ab und zu einen Tritt in den Allerwertesten). Deine Aufgabe besteht darin, Dich auf Dein Ziel, schlank, fit und gesund zu werden zu konzentrieren und so den gesunden Lifestyle zu leben.

GEHEIMNIS #7

SEI EIN MACHER, KEIN SCHWÄTZER (ODER BESSERWISSER)

Das siebte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Sei ein Macher, kein Schwätzer oder Besserwisser. Meiner Meinung nach gibt es drei Arten von Leuten auf dieser Welt. Es gibt einerseits die Laberbacken und die Besserwisser. Auf der anderen Seite hast Du die Macher. Sprechen wir zuerst über die Besserwisser.

Ich sage vorweg, dass die meisten Leute Schwätzer und Besserwisser sind. Wenn Du über die Leute nachdenkst, die Du kennst, wird Dir wahrscheinlich dasselbe aufgefallen sein. Die meisten Leute sind nicht proaktiv. Sie sind reaktiv. Wenn es dann um Fettverbrennung geht oder eine anderes Gebiet, das viel Disziplin erfordert, findest du haufenweise Leute, die sehr viel darüber sagen können, aber nicht tun, was sie predigen, weil sie keine Macher sind.

Sobald Du ihnen einen Rat gibst, sind sie blitzschnell dabei, Dir ins Wort zu fallen, dass sie bereits alles wüssten, was Du ihnen sagen willst - weil sie es ja besser wissen. Warte mal eine Sekunde... warum setzen sie ihr Wissen dann eigentlich nicht in die Tat um?

Weil Schwätzer alle möglichen Entschuldigungen haben, warum sie etwas nicht getan haben oder warum etwas nicht funktioniert. Sie werden Dir auch sagen, warum es bei Dir nicht funktionieren wird, denn sie wissen, dass es bei ihnen selbst nicht funktionieren wird - weil sie selbst eh nichts machen werden!

Natürlich ist nicht jeder gleich und es gibt Unterschiede zwischen den Menschen. Es könnte sein, dass Du zum Großteil ein Macher bist, aber wenn es um Fettverbrennung geht, der Schwätzer in Dir hervorkommt. Der erste Schritt lautet also: Du musst herausfinden, was für ein Typ Du bist. Sieh Dir Deine Vergangenheit mal genauer an und frage Dich, wie Du auf verschiedene Herausforderungen reagiert hast. Erinnere Dich daran, wie diese Situationen im Endeffekt ausgegangen sind. War das Ergebnis nach Deinem Wunsch? Betrachten wir mal die Fälle, in denen es nicht positiv für Dich ausgegangen ist: Denkst Du nicht auch, dass das Ergebnis sehr viel besser ausgefallen wäre, wenn Du den Schwätzer in Dir abgeschaltet und den Macher in Dir geweckt hättest?

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es einen Unterschied gemacht hätte. Den inneren Schwätzer zu besiegen, ist nicht gerade einfach. Es benötigt Übung und Wiederholung. Aber es ist fundamental wichtig, sich dessen bewusst zu sein, denn wenn es mal wieder so weit ist und der Schwätzer zum Vorschein kommt, kannst Du die bewusste Entscheidung treffen, ihn abzustellen und den Macher in Dir aufzuwecken.

Wenn Du Deinen Traumkörper tatsächlich haben willst, so musst Du zum Macher werden. Ich kann es nicht oft genug betonen, aber Macher sind Gewinner. Sie erreichen ihre Ziele und bekommen in der Regel alles, was sie wollen. Schwätzer und Besserwisser sind fast immer Verlierer. Ich weiß, was Du lieber wärst. Öffne also Deinen Geist und bewege Deinen Allerwertesten! Sei ein Macher, kein Schwätzer!

BONUS GEHEIMNIS (#8)

INVESTIERE JETZT IN DEINE GESUNDHEIT, ANSTATT SPÄTER FÜR SIE ZU BEZAHLEN

Das Bonusgeheimnis zur dauerhaften Fettverbrennung ist: Investiere jetzt in Deine Gesundheit, anstatt später für sie zu bezahlen. Ein weiteres Hindernis auf dem Weg zu einer lebenslangen Gesundheit und Fitness steht in Verbindung mit dem, was Du bereit bist zu investieren - vs. wofür Du später bezahlen wirst. Es ist eine verzwickte Situation für viele Leute, denn Du siehst, wenn Du jünger bist, nicht wirklich, inwiefern Du für eine ungesunde Lebensweise bezahlen müssen wirst.

Es ist immer leicht gesagt: „Mich betrifft das nicht“ und manche Leute ignorieren es einfach. Sie schieben einfach das Investment in ihre Gesundheit beiseite. Sie vergessen dabei aber, dass sie später dafür bezahlen müssen und zwar dicke. Ich habe mit einigen Leuten gesprochen, die sogar Angst davor haben, einige läppische hundert Euro für ihre Gesundheit auszugeben.

Diese Leute haben es nicht verstanden. Wenn Du den wahren Wert eines schlanken und gesunden Körpers nicht verstehst, gehörst Du wahrscheinlich zur „Schwätzer“ Kategorie. Schwätzer erreichen keines ihrer Ziele.

Neben der Tatsache, dass Du in Deine Gesundheit investierst, bekommst Du als Resultat auch noch einen schlanken, fitten, sexy Körper und reduzierst Dein Risiko für verschiedene Krankheiten, die Dich garantiert tausende und abertausende Euro kosten werden - und Deine Krankenkasse.

Abgesehen von der ganzen Zeit, die Du in der Arztpraxis oder im Krankenhaus verbringen musst! Normalerweise sollte es wirklich nicht Dein Ziel sein, im Alter hohe medizinische Kosten zu haben. Das klingt wahrhaft nicht nach einem schönen Leben.

Kümmere Dich also jetzt schon um Dich. Du kannst Dein Risiko für Krankheiten auf jeden Fall drastisch reduzieren und Du kannst tatsächlich einiges dafür tun, um später kein Pflegefall zu werden. Investiere also in Deine Gesundheit, anstatt später für sie zu bezahlen.

WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Okay, das war`s. Du kennst jetzt die 7 Geheimnisse... 8, um genau zu sein. Schauen wir sie uns noch einmal an:

1. **VERÄNDERE DEINEN LIFESTYLE MIT SYSTEM**
2. **TRAINIERE WENIGER, ABER INTENSIVER**
3. **KONZENTRIERE DICH AUF DIE RICHTIGEN NAHRUNGSMITTEL, AUF DIE NÄHRSTOFFREICHEN**
4. **KENNE DIE ZAHLEN**
5. **UMGIB DICH MIT POSITIV DENKENDEN MENSCHEN**
6. **BESORGE DIR EINEN COACH ODER MENTOR**
7. **SEI EIN MACHER, KEIN SCHWÄTZER (ODER BESSERWISSER)**
8. **INVESTIERE JETZT IN DEINE GESUNDHEIT, ANSTATT SPÄTER FÜR SIE ZU BEZAHLEN.**

Hier hast Du sie also. 8 mächtige Geheimnisse, die Du dafür verwenden kannst, jetzt Deine Fitnessziele zu erreichen. Der nächste Schritt besteht für Dich darin, einen Weg zu finden, wie Du diese Geheimnisse in Deinem Leben tatsächlich anwenden kannst...

Wenn Du es ernst meinst mit der lebenslangen Fitness und Fettverbrennung, habe ich ein spezielles Paket für Dich. Es ist ein Schnellstarterpaket, mit dem Du Deine Ziele wirklich sehr schnell erreichen kannst - auf die richtige Art und Weise.

Falls Du bereits gute Fortschritte machst, wird Dir mein Paket die genauen Techniken und Geheimnisse an die Hand geben, die meine Klienten und ich erfolgreich anwenden. Sie werden Dir einen großen Vorsprung vor fast allen anderen geben, die ebenso wie Du versuchen, einen schlanken, fitten und gesunden Körper zu bekommen.

Wie ich bereits am Anfang dieses eBooks erwähnt hatte, habe ich einen großen Teil der letzten zehn Jahre damit verbracht, tonnenweise Diätprodukte, Systeme, Methoden und Strategien auszuprobieren.

Zwischen all diesem Wirrwarr habe ich genau die wenigen Methoden herausgefiltert, die wirklich funktionieren. Einige davon habe ich bereits mit Dir geteilt. Ich habe sie zu einem hocheffizienten kompletten Paket zusammengefasst, das es Dir ermöglicht, Fett zu verbrennen und dabei gleichzeitig Deine Ausdauer, Deine Fitness und Deine Gesundheit zu verbessern.

Es ist SEHR LEICHT anzuwenden und benötigt nur einige Minuten an Zeit pro Woche. Nachdem ich diese Methode entwickelt hatte, war ich an einen Punkt angelangt, an dem ich das Gefühl hatte, dass es für jeden einfach sein sollte, tatsächlich Erfolg zu haben. Also

habe ich all diese Techniken in ein System zusammengefasst, das es Deinem Körper ermöglicht, seinen schlafenden Fett-Verbrennungs-Ofen aufzuwecken und anzukurbeln.

Alles, was Du tun musst, ist, den Knopf auf Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen jetzt zu drücken und noch heute anzufangen!

Deswegen nenne ich mein System „Fett-Verbrennungs-Ofen“. Bereits tausende Klienten profitieren von den Prinzipien, die ich in meiner Schritt-Für-Schritt Methode lehre.

Ich habe herausgefunden, dass die meisten Leute das Thema Fettverbrennung, Diät, Gesundheit und Fitness FALSCH angehen und die FALSCHEN Dinge tun. In meinem System räume ich damit auf und zeige Dir den RICHTIGEN Weg und die RICHTIGEN Dinge, die Du tun musst, um Deine Ziele zu erreichen.

Wenn Du nicht viel darüber weißt, wie Du Fett verbrennen, magere Muskelmasse aufbauen und Dir eine motivierte Fitness-Einstellung zueigen machen kannst, wird Dir dieses Buch unglaublich dabei helfen.

Falls Du denkst, dass Du bereits viel über Fettverbrennung, Gesundheit und Fitness weißt, wird Dir dieses Buch tonnenweise Zeit ersparen und es Dir ermöglichen, sogar noch erfolgreicher bei Deinen Bemühungen zu sein.

Um mehr zu erfahren, wie Du Dir Dein Paket meines Systems - ohne Risiko, mit Rückgabegarantie und dem günstigsten Preis - sichern kannst, besuche online folgende Website:

www.FettVerbrennen.net

Auf dieser Seite wirst Du mehr über das spezielle Paket erfahren, das ich für Dich zusammengestellt habe. Du wirst ebenfalls die genaue Geschichte und Fotos sehen können, wie meine Frau und ich zusammen über 45,8 kg Fett dauerhaft abgebaut haben. Ich habe auch einige Überraschungen für Dich parat. Du solltest sie Dir aber jetzt selbst ansehen...

Hier einige Meinungen von Fett-Verbrennungs-Ofen Lesern. Leute aus aller Welt bestätigen, dass dieses System wirklich funktioniert, um dauerhaft schlank zu werden:

„Du bist eine Legende. Ich bin Dir so dankbar, dass Du das Fett-Verbrennungs-Ofen System entwickelt hast. Letztes Jahr habe ich einen Personal Trainer angeheuert und viel zu viel Zeit auf dem Laufband verbracht... ich habe so viele Techniken und Strategien ausprobiert! In meiner rastlosen Suche nach dem perfekten System, um mein Ziel zu erreichen, habe ich Deine Seite/Dein System entdeckt und ich wusste sofort, dass es genau das ist, wonach ich

immer gesucht habe. Dein System hat meine Hoffnungen wahr werden lassen - genau so hatte ich es mir vorgestellt.

Als ich von den 15 Lebensmitteln, die ich auf jeden Fall essen sollte, gelesen hatte, habe ich es sofort in die Tat umgesetzt. **Innerhalb von 2 Wochen habe ich 5 cm Umfang an den Hüften abgenommen!** Ich möchte an dieser Stelle ebenfalls erwähnen, dass ich mich bereits vorher schon gesund ernährt hatte, aber **als ich diese Feinheiten zusätzlich auf Deine Vorschläge hin verändert hatte, ist meine Energie in den Himmel geschossen!** Die andere Sache, die ich faszinierend finde, ist, dass man immer essen sollte - die ganze Zeit. Der Körper fühlt sich so phantastisch an... die meisten Leute laufen wie Zombies umher! Allein der Gedanke daran, wie ich mich vorher ernährt habe, macht mich mittlerweile krank... und für mein „altes Ich" war das sogar normal.

Danke für all die Mühe, Ausdauer und Beharrlichkeit, die Du in Dein Programm gesteckt hast. Du hast mein Leben verändert und viele andere auch. Ich weiß es sehr zu schätzen!"

Catherine Backel, Australien

„Ich mag die Effizienz. Es gefällt mir, dass es so ein geringer Zeitaufwand ist und es macht absolut Sinn, wenn man über den Fortschritt der Übungen nachdenkt... es ist ziemlich leicht zu befolgen. Ich habe gerade heute Morgen nachgeschaut. Bei Kniebeugen habe ich mit 45 kg Gewicht und 90 Wiederholungen angefangen (Stand 4.9.2006) und bin mittlerweile bei 12 Wiederholungen mit 60 kg (Stand 26.10.2006). **Ich habe bereits 5 cm Bauchumfang abgenommen!"**

William Lawton, Los Angeles, Kalifornien

„Wo warst Du so lange? Warum bist Du nicht schon früher in mein Leben getreten? Dein Stil und Deine Methode unterscheiden sich von allen anderen Diäten der sogenannten „Fitnessexperten", die da draußen sind und versuchen, ihre Produkte für schnelles Geld an den Mann zu bringen. Mit anderen Worten: „Du beschämst sie!"
Die aufrichtige und seriöse Art und Weise, mit der Du Dein Wissen teilst...
für all diejenigen, die um ihr Gewicht kämpfen oder gesundheitliche Probleme haben, bietest Du eine erfrischende Veränderung.

Letzte Nacht hatte ich gerade mein drittes Workout mit Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen Programm. **Ich habe noch nie so effektiv trainiert und wirklich direkt die Veränderung gespürt.** Ich habe mittlerweile nicht mehr den leisesten Zweifel daran, dass ich meine Fitness- und Gesundheitsziele, die ich mir gesetzt habe, zum ersten Mal in meinem Leben erreiche.

Ich danke Dir noch mal für Deine Ehrlichkeit und ich möchte Dich bei Deinem Versuch, das Leben von so vielen Menschen zu verändern, unterstützen. Wir werden es alle zusammen schaffen!"

Todd Brennan, Fairfield, Kalifornien

„Ich habe es selbst ausprobiert und ich glaube wirklich an Dein Konzept - einfach durch die Resultate, die ich an meinem eigenen Leib erfahren habe. Ich bin wirklich der Meinung, dass Du großartige Arbeit leistest... sobald ich mit dem Programm angefangen hatte, habe ich schon den Unterschied gespürt. Ich bin selbst Trainerin und hatte es bei einer Klientin 3 Monate lang nicht hinbekommen, ihr Gewicht zu verringern. Nach 3 Wochen mit Deinem Programm konnten wir schon Resultate feststellen: Ihr Körperfettanteil ist um ganze 5% gesunken!

Janette Joly, Quebec, Kanada

„Hey Robert,
Ich weiß Deine Arbeit sehr zu schätzen... es ist besser als die 5 anderen Programme, die ich bestellt hatte. Dein Material hilft mir, meine Fettverbrennung zu beschleunigen. Ich habe 11 kg abgenommen und werde in den nächsten 10 Wochen weitere 11 kg loswerden."

Gary P. Mobile, Alabama

„Robert, ich gehöre zu den Leuten, die nicht gleich ein Konzept verwerfen, nur weil es bereits viele andere Diätmethoden und -Bücher auf diesem Gebiet gibt. Mein Motto ist: „Du kannst ein Buch nicht beurteilen, wenn Du es nicht gelesen hast." Als ich 24 war, war es sehr leicht, zu- und abzunehmen wie ich wollte... das hat sich mittlerweile verändert (Ich bin jetzt 32).

Ich bin also meinem Motto treu geblieben, ein Buch erst zu beurteilen, wenn ich es gelesen habe. Also habe ich Dein FVO in die Tat umgesetzt. Am Anfang dachte ich, dass ich, wenn ich hart genug arbeite, dabei eh genug Fett verbrennen würde - egal, was ich esse. Als ich dann Deine Informationen gelesen hatte, habe ich gemerkt, dass ich total falsch gelegen bin. Tatsache ist... ES FUNKTIONIERT WIRKLICH... ES FUNKTIONIERT VERDAMMMT NOCHMAL WIRKLICH!! Ich habe sogar Fortschritte gemacht, obwohl ich zugeben muss, dass ich mir noch mehr Mühe hätte geben können. Deine letzte eMail über Motivation hat mir die Augen geöffnet und ich habe mittlerweile die Einstellung eines Kriegers, wenn es um meinen Körper geht. Danke Mann!"

Echu Abu-Obe, Singapur

„Ich beschäftige mich mittlerweile seit über 2 Jahren mit Diäten und habe versucht, herauszufinden, welche die richtige ist. Ich bin so durcheinander, weil sie sich alle irgendwie widersprechen. Außerdem kann man sich nicht ein Leben lang so ernähren. Ich habe keine Lust mehr auf eine Diät, die ich dann wieder abbrechen muss, weil sie dann doch auf die Dauer unrealistisch ist. Deine Konzepte sind klar, sauber und praktikabel... ich habe sofort gewusst, als ich es gelesen hatte, dass ich hier richtig bin und dass es genau das ist, wonach ich gesucht hatte. Ich kann in den Supermarkt gehen, ich kann mir das Essen leisten und ich weiß, dass ich mich richtig ernähre.

Ich habe es vor Deinem Programm nicht geschafft, abzunehmen. Es hat meinem Selbstbewusstsein einen Schub gegeben, zu wissen, dass das, was ich tue wirklich funktioniert... seit dem 1. September bis heute (dem 1. Oktober) habe ich 6,4 kg abgenommen. Das ganze letzte Jahr über hatte ich überhaupt nicht abgenommen... ich danke Dir für Deine Arbeit... Du hast mich und meine Familie endlich auf den richtigen Weg gebracht."

Joan Shaw, Charlottesville, Vancouver

„Hey Robert, ich arbeite gerade mit Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen" System und wollte Dir deswegen einige Zeilen darüber schreiben, wie glücklich ich mittlerweile bin! Ob Du es mir jetzt glaubst oder nicht - ich habe bereits in den ersten 13 Tagen Deines Programms 4,5 kg abgenommen - und das ausschließlich durch deine Trink- und Ernährungsvorschläge. Ist das normal für so eine kurze Zeit? Wow! Ich lese gerade Deine Trainingsrichtlinien und ich

werde nächste Woche auch mit dem Training beginnen. Ich bin total gespannt darauf, wie es erst wird, wenn ich Deine kompletten Tipps alle anwende! Ob das Training mir wohl so leicht fällt wie die Ernährungsumstellung? Ich wage noch nicht, davon zu träumen, wie ich erst aussehen werde, wenn ich ALLES von Dir umgesetzt habe. Ich danke Dir für dieses wundervolle System! Du hast eine neue Frau aus mir gemacht!"

Tina Houvener, San Diego, Kalifornien

„Ich habe Dein Buch gelesen, nachdem ich mir das Ziel gesetzt hatte, mehr Muskeln aufzubauen und Fett abzunehmen... ich habe mich bei den Übungen deutlich gesteigert, ich habe ca. 20 kg abgenommen... und viele andere Dinge in meinem Leben erreicht... ich weiß, dass ich in die richtige Richtung gehe... Deine Ehrlichkeit und Deine Enthüllungen haben mich sehr geprägt. Deine Trainingsvideos sind übrigens auch super, sehr beeindruckend!"

Michael Kovacs, Quebec, Kanada

„Hallo Robert,
danke für all die Tipps bezüglich Deines eBooks und der täglichen Korrespondenz. Ich bin mir all meiner eigenen Unzulänglichkeiten bewusst. Trotzdem habe ich seit mittlerweile mehr als einer Woche Deine Tipps befolgt. **Drei meiner Freunde haben mir gesagt, dass sie bemerken, dass sich mein Körper verändert. Du bist ein PROFI COACH!"**

Charles T. Mabaso, Soshanguve, Südafrika

„Hey Rob, ich wollte Dich nur wissen lassen, dass ich bis vor kurzem jahrelang eine extrem ungesunde Ernährungsweise hatte - bei fast keiner nennenswerten körperlichen Aktivität. Ich hatte versucht, fast keine Kohlenhydrate zu mir zu nehmen und 4,5 kg in etwa 2 Wochen abgenommen. Auf die Dauer wollte ich mich aber nicht so einseitig ernähren, also war ich schnell in meine alten Angewohnheiten zurückgefallen. Ich hatte tonnenweise Süßigkeiten und Eiscremeriegel gegessen. Dann hatte ich mich wieder schlapp gefühlt und nachts Probleme mit dem Schlaf bekommen. Ich wusste, dass ich mein Leben wieder auf die Reihe bringen musste - also hatte ich etwas total Verrücktes probiert...

Ich habe mich bei einem Triathlon Wettbewerb angemeldet, der 8 Wochen später stattfinden sollte! Ich habe daraufhin sofort Dein Buch gelesen und Deine Ratschläge umgesetzt. Nach 8 Wochen konnte ich beim Triathlon Wettkampf teilnehmen und platzierte mich sogar unter den ersten 20 Teilnehmern meiner 40-50 Jahre alten Altersgruppe! Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich innerhalb von nur 8 Wochen so weit kommen kann - speziell wenn man die „Form" betrachtet, in der ich war. Ich kann es kaum erwarten, anzufangen, Deine gesamten Fett-Verbrennungs-Ofen Techniken anzuwenden, um auch noch den Rest meines ungeliebten Körperfetts für immer loszuwerden!"

Chris Colombo, Troy, Michigan

„Um Dir die Wahrheit zu sagen, ich habe signifikante Fortschritte erzielt. Ich hatte andere Programme für einige Monate benutzt und ich hatte dann das Gefühl, dass meine Fettverbrennung deutlich nachgelassen hatte...

Dann habe ich mir gedacht, ich probiere es mal mit Deiner Technik. Wow! Ich habe gemerkt, dass ich mich zu sehr auf die Anzahl der Wiederholungen konzentriert hatte und nicht genug auf die Qualität meines Trainings. **Ich habe dann angefangen, wirklich Fett abzunehmen.** Ich habe übrigens durch Dein Training alleine trotzdem Fett abgenommen - obwohl ich nicht damit aufgehört hatte, Tacos, Chalupas, Tortillas, Enchiladas, Tamales, etc... zu essen. Vielen Dank Herr Paulus!"

Rafael Larios, El Salvador

„Ich bin eine Mutter zweier Kinder und ich hatte gerade mein zweites Baby bekommen. Ich hatte realisiert, dass es bestimmt schwer werden würde, wieder zu der Form zu finden, die ich vor meiner Schwangerschaft hatte. Ich hatte über 27 kg während der beiden Schwangerschaften zugenommen und es hatte mich bereits nach der ersten Schwangerschaft über ein Jahr gekostet, das zugenommene Gewicht wieder abzunehmen. Ich hatte es damals hauptsächlich über Diäten und Crosstrainer gemacht, mit denen ich 4-5 mal pro Woche trainiert hatte. Nach meinem zweiten Baby hatte ich mich dafür entschieden, etwas Anderes zu versuchen.
Robert, Dein Fett-Verbrennungs-Ofen Programm ist so leicht und verständlich, dass ich es nicht erwarten konnte, damit richtig anzufangen. Ich habe meine überflüssigen „Babypfunde" schneller

als beim ersten Mal verloren und ich habe mich fitter und sexier als jemals zuvor im Leben gefühlt! Nach 6 Monaten hatte ich 22 kg abgenommen und bin nun bereit, die letzen Kilos ebenfalls abzunehmen! Danke Rob, dass Du mir diesen leichten Weg gezeigt hast!"

Karen Haight, Bay City, Michigan

„Als junges Mädchen war ich eine gesunde und fitte Person, aber sobald ich in meinen Zwanzigern war, habe ich hier mal ein kg und da mal ein kg zugenommen.

Ich habe viele Trainingsprogramme und Diäten ausprobiert. Keines hat Spaß gemacht und ich habe mit keinem meinen Körper verändern können. Es war so frustrierend, zahllose Stunden lang jede Woche auf dem Laufband zu verbringen, ohne ein vorzeigbares Resultat vorweisen zu können.

Dein Fett-Verbrennungs-Ofen Programm ist wie ein Segen Gottes für mich! In nur wenigen Wochen habe ich es geschafft, kiloweise Fett abzunehmen und am ganzen Körper straffende Muskulatur aufzubauen. Ich war geschockt, wie schnell es gehen kann und wie gering der Zeitaufwand dabei ist. Ich kann wirklich jeden dazu ermuntern, der in die beste Form seines Lebens kommen will, anzufangen, möglichst wenig Zeit im Fitnessstudio zu verbringen und die Geheimnisse des Fett-Verbrennungs-Ofens selbst anzuwenden. Danke, Robert!"

Sue Kinney, Farmington Hills, Michigan

„Hallo Robert,
...danke für diese Möglichkeit! Ich bin 58 Jahre alt und habe im Zeitraum Oktober 2005 - Juni 2006 **26 kg abgenommen**..."

Zelna Swart, Bloemfontein, Südafrika

„Robert,

ich bin so glücklich, dass ich Dir am liebsten eine dicke Umarmung geben würde - wenn Du nicht an der anderen Seite des Ozeans leben würdest...
Ich hatte früher regelmäßig trainiert und ich mich total gehenlassen. Anfangs hatte ich alle möglichen Diäten ausprobiert. Ich hatte die neuesten Programme getestet, aber leider das

Gegenteil von dem erreicht, was ich wirklich wollte. Abgesehen davon habe ich Rückenprobleme. Einen Bandscheibenvorfall zwischen L4/L5... Also hatte ich direkt einen **Osteopathen** konsultiert, bevor ich mit Deinem Training begonnen hatte. **Er war sichtlich beeindruckt von Deinem Programm und hat mir gesagt, ich solle Deinen Rat befolgen.**

Am Anfang wollte ich es erst nicht glauben, dass Du tatsächlich so gut bist, wie Du behauptest, aber ich kann soweit sagen, dass ich Dich nicht hätte in Frage stellen sollen.

Das Beste von allem ist, dass ich Deine Ernährungstipps direkt am nächsten Tag umgesetzt habe. Ich liebe es. **Ich fühle mich in keiner Weise in meiner Ernährung eingeschränkt und ich genieße das wohlschmeckende Essen. Gleichzeitig habe ich eine schier unbegrenzte Energie - wie nie zuvor.**

Ich hatte früher 20 Jahre lang Essstörungen. Mittlerweile fühle ich mich endlich befreit. Eine weitere phantastische Sache für mich ist, dass ich mindestens die Hälfte meiner Proteine aus pflanzlichen Quellen zu mir nehme. Ich liebe Fleisch, aber ich liebe es mittlerweile noch mehr, pflanzliche Nahrung zu mir zu nehmen. Ich bin so froh, dass Du mir nicht gesagt hast, ich solle große Mengen an tierischen Produkten essen.

Vielen Dank Dir und Deinem Team"

Jacqui Tansumiso, England

„Robert,
danke für Deinen unbezahlbaren Rat. Ich habe 7,2 kg abgenommen, indem ich Deinen Rat befolgt habe. Insbesondere, weil ich dank Dir aufgehört habe, Süßstoffe zu benutzen."

Nicole M, Trinidad & Tobago

„Lieber Robert,
...ich bin jetzt seit 2 Wochen dabei und **fühle mich stärker, besser und gesünder.** Ich bin Mutter zweier Kinder, mein zweites ist erst 9 Monate alt und ich spüre förmlich, wie ich in meine alte Form von vor der Schwangerschaft zurückkomme!!
Die Leute, die ich jeden Tag sehe, haben mir schon OFT gesagt, wie PHANTASTISCH ich schon wieder aussehen würde. Das gibt mir die Motivation, weiterzumachen. Du hast mich wirklich inspiriert...
DEIN BUCH HAT MIR ÜBER DIE ZEIT IM KRANKENHAUS HINWEGGEHOLFEN und

mir den motivierenden Adrenalinkick gegeben, den ich gebraucht habe!! ICH DANKE DIR ROBERT!!! Ich hoffe, ich werde schon im JUNI meinen Waschbrettbauch wiederhaben, sodass all die anderen MÜTTER mich fragen werden, WIE ich das gemacht habe... ich werde ihnen nur ein Wort sagen: „Fett-Verbrennungs-Ofen"!!!

Cheers!!!"
Rana Skaini, Bahrain

„Hallo Robert,
...Ich will Dir 100.000.000 mal Danke sagen für die phantastischen FVO eBooks!!! **Deine Methode ist einfach und supereffektiv.**

Meine Lieblingstechniken sind die 3 Prinzipien: der „Muskelzauber", das Schneidbrenner-Training... und hier mein Favorit: SUPERLANGSAM!!! Superlangsames Training **hat meine Muskelmasse und Kraft wie verrückt gesteigert!!... total schnell!!!**

Ich bin ein professioneller Athlet. Ich repräsentiere mein Land bei einigen Sportarten (Badminton, Tischtennis, Polo, Bogenschießen und Golf) und ich bin ziemlich gut für mein Alter. Ich arbeite gerade intensiv an meinen Golf-Fähigkeiten. Ich habe einen wichtigen Wettkampf vor mir und habe vor kurzem Deine Seite entdeckt. Deine eBooks haben mir **geholfen, meine Fitness schneller und besser aufzubauen als je zuvor!!!**

Deine eBooks sind die besten auf dem Markt. Ich kann Dir nicht genug danken. 100.000.000 Dank!!!"

Johan Arif, Malaysia

„Hi Robert,

...Mein Ziel für Dezember war, gesünder und fitter als in den letzten 3 Jahren zu werden. Ich hatte im Vorfeld kiloweise an meinen Oberschenkeln und am Rumpf zugenommen. Meine Schwimmringe hingen über der Jeans... deprimierend!

...ich mache das Training Woche für Woche und achte darauf, es zu variieren, damit mein Körper auf Trab gehalten wird... **innerhalb der letzten 8 Wochen habe ich insgesamt 19 cm an Umfang abgenommen... 5 cm an den Oberschenkeln, 5 cm am Po, 3.8 cm, am**

Bauch 5 cm!... Ich sehe für meine 42 Jahre und 5 Kinder gut aus.
Ich danke Dir für all die Informationen! Mach weiter so!

Deborah Ahmed, Chicago, Illinios

„Herr Paulus,
...Ich habe 13 kg in einem Monat verloren, weil ich getan habe, was in Ihrem Buch steht..."

Kostas Akatergosto, Griechenland

„Lieber Robert,
Ich bin ein GEMÜTLICHER SCHOTTISCHER Rentner (werde nächste Woche 69), der Dein Programm enorm hilfreich findet... nach 5 Wochen Anwendung, hier die Resultate:

Ich habe mit einem Taillenumfang von 91.4 cm und 73.5 kg angefangen.

In Woche 5 habe ich gemessen: 87,6 cm Taillenumfang und 71.1 kg Körpergewicht.

Ich bin sehr glücklich und fühle mich rundum wohl... Deine eMails finde ich auch sehr hilfreich... sie motivieren die nachlässigen und vergesslichen Leute... ich lese sie mir immer durch, wenn ich etwas Motivation verloren habe und mich gehenlasse.
Ich habe Deine Seite meinem ganzen Freundeskreis empfohlen.

Glückwünsche und vielen Dank"

Harry Ashmall, Schottland

„Lieber Robert,
Ich rauche seit 30 Jahren... seit einigen Monaten befolge ich Deine Empfehlungen in Bezug auf Ernährung und Training.

Nach dem zweiten Tag meiner Ernährungsumstellung habe ich faszinierenderweise 1 kg abgenommen. An Tag 4 ein weiteres kg. Im Laufe der Zeit... hatte ich weitere 5 kg abgenommen.
Mittlerweile genieße ich meine Trainingseinheiten sehr. Das liegt hauptsächlich daran, dass ich sie vollende! Ich fühle mich stark und ich habe darüber hinaus sogar das Gefühl, dass meine Muskeln

sich daran „erinnern" können, wie sie waren, als ich jung und athletischer war.

Ich habe 3.8 cm an meiner Taille abgenommen, 1,3 cm an meinem Po und ich sehe so langsam eine Struktur an meinen Oberarmen und an meinem Bauch - die Anfänge einer „Definition"...

Ich danke Dir dafür, dass Du Dir so viel Arbeit gemacht und Dein Wissen an mich weitergegeben hast... es ist nicht so schwer, ich habe es selbst probiert und es funktioniert!

Grüße"

Grace Knight, Australien

„Robert,
ich kann Dir bescheinigen, dass Du die Wahrheit sagst... es ist wirklich leicht, abzunehmen. Am Montag habe ich noch 108 kg gewogen und heute (Freitag) sind es nur noch 106,5 kg.

Ich fühle mich wohler in meiner Haut; meine Brust und meine Arme fühlen sich fester an und meine Schenkel sind straffer... ich habe seit dem Start Deines Programms vor 2 Wochen insgesamt 4.5 kg abgenommen...

...ist doch klar, dass ich gut drauf bin!

Danke!"
David Hutson, Tennessee, USA

„Hallo Rob,
ich bin 60 und habe gerade mit Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen Training begonnen. Ich habe 8 kg in 4 Wochen abgenommen und 7.5 cm an Bauchumfang verloren.

Ich danke Dir"
George Greenfield, Durban, Südafrika

Die Gelegenheit liegt nun direkt vor Deiner Nase. Die Frage lautet nun: „Wirst Du mein nächster exklusiver Fett-Verbrennungs-Ofen „Student“? Wirst Du die Tür öffnen und den Knopf drücken, der endlich Deinen eigenen Fett-Verbrennungs-Ofen zum laufen bringt, sodass Du Dein Fett schnell und dauerhaft verbrennst? Schau Dir jetzt meine Seite www.Fettverbrennen.net an. Ich habe für heute ein spezielles Angebot und eine 100% Rückgabegarantie.

Ich möchte mich noch einmal bei Dir dafür bedanken, dass Du Dir die Zeit genommen hast, dieses eBook zu lesen. Ich hoffe, es wird Dich inspirieren und Dir helfen, Deine eigene Fettverbrennung anzukurbeln. Ich hoffe wirklich, Du ergreifst die Gelegenheit und besorgst Dir mein FVO-Paket, sodass ich Dir weiterhin dabei helfen kann, die lebenslange Fitness und Gesundheit zu erreichen, die Du Dir wünschst.

Wenn Dir Freunde, Verwandte und Kollegen einfallen, die vom Lesen dieses eBooks profitieren können, tu ihnen bitte den Gefallen und schicke ihnen dieses eBook per eMail.

Wenn Dir meine Tipps in diesem eBook gefallen haben und Du noch nicht meinen wöchentlichen eLetter bekommst, kannst Du Dich KOSTENLOS auf meiner oben genannten Website dafür eintragen.

Ich wünsche Dir ein langes, gesundes und schlankes Leben,

Robert Paulus

Gründer

FettVerbrennen.net



ÜBER DEN AUTOR





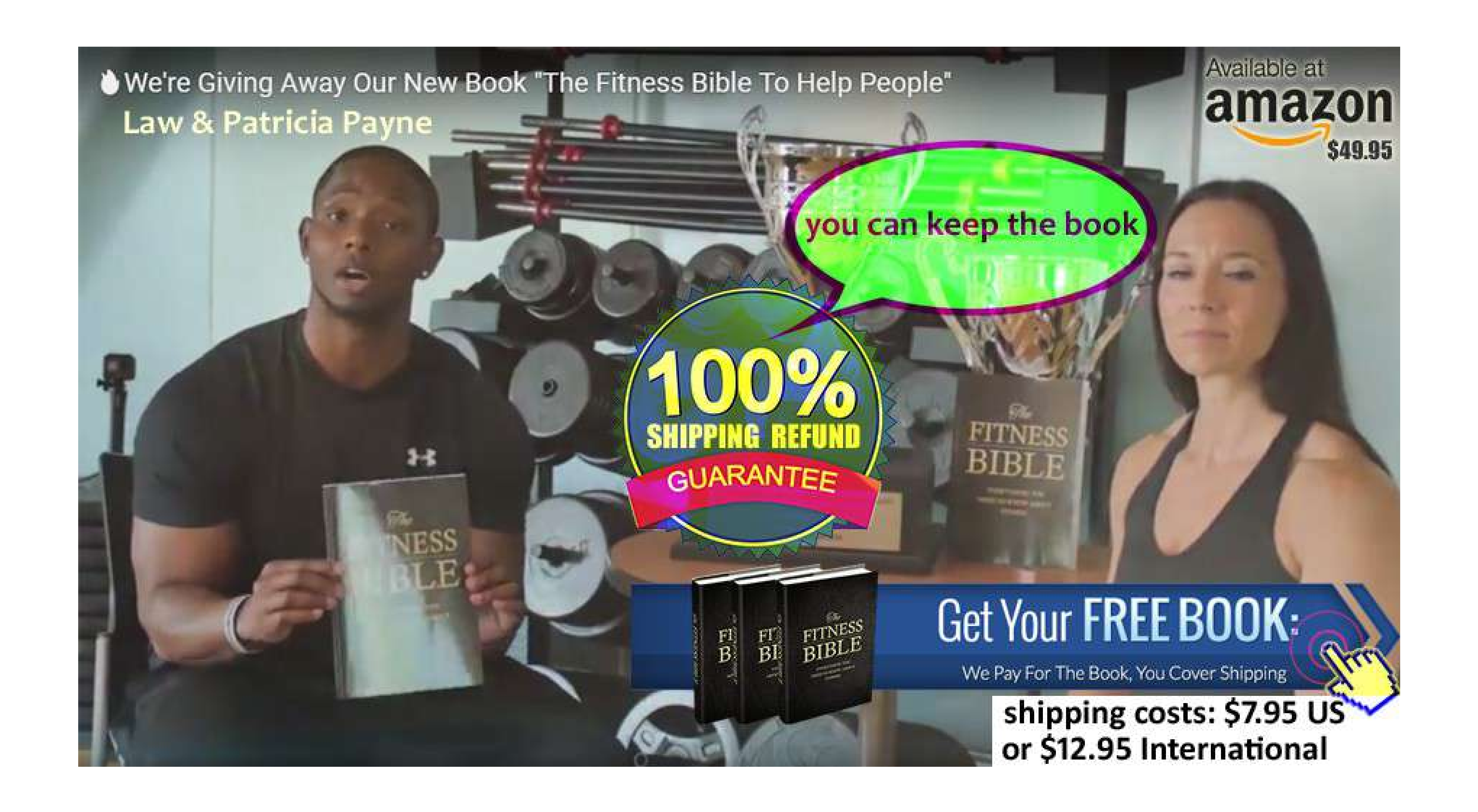


Robert Paulus ist der Begründer der Konzepte von FettVerbrennen.net.
Er hat den größten Teil der letzten zehn Jahre damit verbracht, die effektivsten und effizientesten Methoden zu finden, um schlank, stark und gesund zu werden und zu bleiben - beim geringstmöglichen Zeitinvestment.

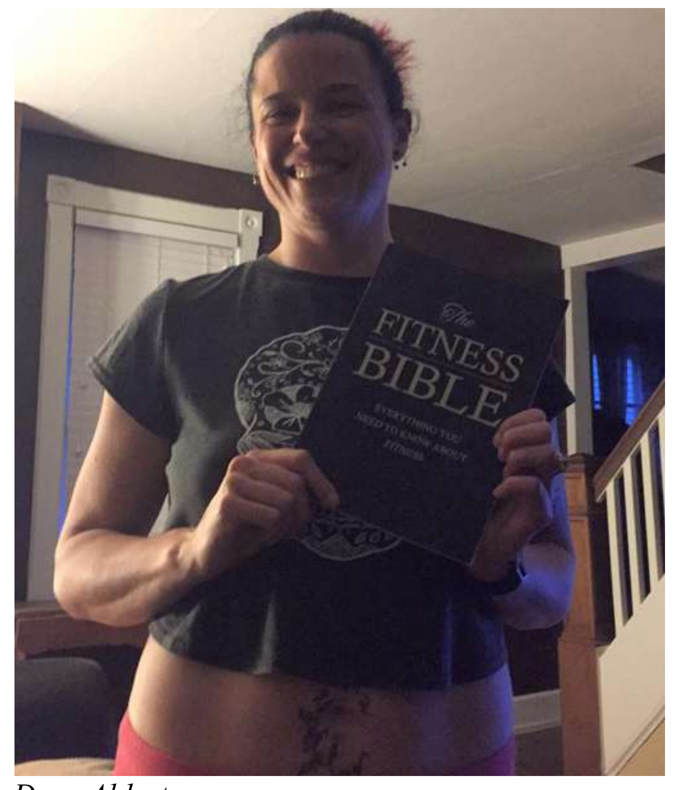
Nach Jahren an Frust und persönlichem Scheitern an verschiedenen Trainings- und Diätstrategien, wurde seine Geduld immer mehr auf die Probe gestellt - angesichts der Tonnen an Fehlinformation auf dem Markt. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Geheimnis der permanenten Fettverbrennung inmitten aller Modeerscheinungen und Betrügereien der heutigen Fitnessindustrie zu lüften.

Robert hat das Fett-Verbrennungs-Ofen-System entwickelt und hat die Chance ergriffen, sie überall auf der Welt an diejenigen weiterzugeben, die ein Leben lang gesund und schlank sein möchten. Jeder, egal wie oft er in der Vergangenheit beim Thema Fitness gescheitert sein mag, kann mit einfachen Methoden und wenigen Minuten pro Woche einen gesunden und schlanken Lifestyle leben. Robert hilft weiterhin Freunden, seiner Familie und seinen Lesern, in die beste Form ihres Lebens zu kommen... und zu bleiben.

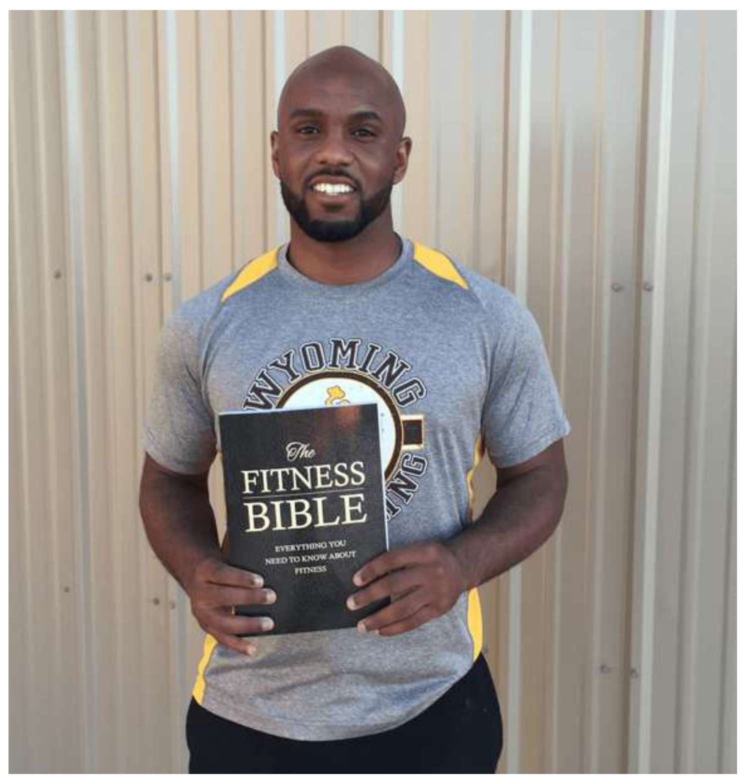




For More Information
Click Here




Dara Alderton



Teyon Ware



Carla Kauffman

Limited Offer!

Law & Patricia will mail you a **152 page - REAL Book** *(Paperback... not an ebook)*, "**Fitness Bible: Everything You Need to Know About Fitness**" that retails at $49.95 on Amazon for FREE.

All you need to pay is the shipping costs: $7.95 US or $12.95 International anywhere in the world.

There's not catch... no gimmicks... You will NOT be signing up for any "trial" to some monthly program or anything like that.

If fact, if you don't love the book - Law & Patricia will even refund your shipping costs (and you don't have to ship the book back).

So, Click the button below to get your FREE copy now. You won't regret it.

CLICK HERE to Get Your Copy NOW



CURCUMIN

The 21ST Century Cure

PREVENT AND REVERSE:

Cancer · Depression and dementia · Digestive disorders · Diabetes · Pain and arthritis · Heart disease

And more!

2nd Edition • Revised and Updated!



Jan McBarron, M.D., N.D.













OPTIMAL BODY DEFENSE



David Lyons with Arnold Schwarzenegger



Supplement Facts

Serving Size: 3 Capsules
Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% Daily Value*
Proprietary Blend:	2,020 mg	**
Turmeric (root) (curcuma longa)		
Turmeric (root) Extract (curcuma longa) standardized to 95% curcuminoids		
Black Pepper (fruit) Extract (piper nigrum) standardized to 95% piperine		

** Daily Value Not Established

Other Ingredients: Gelatin, magnesium stearate, silicon dioxide.
Does not contain yeast, corn, wheat, soy, gluten, milk, salt, sugar, preservatives or artificial color.

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.



Fight Back Against Excess Inflammation

For More Information
Click Here

Contents

CHAPTER 1

What Is Curcumin and How Does It Work?

AN ASIAN SECRET FOR LONGEVITY

What if I told you there is a common spice that can give you the gift of a long and healthy life? How about an extract of this familiar spice that can prevent and even cure heart disease, cancer, diabetes, Alzheimer's disease, depression, joint pain and more?

Maybe you would think it's just a bunch of hype, but I can assure you there is voluminous scientific research that warrants placing curcumin at the pinnacle of all healing herbs.

If you love curry, you'll be familiar with turmeric, a popular vividly-colored spice. Inside turmeric is a compound called curcumin, which is found in its rhizome (the stem of the plant found underground). Curcumin is responsible for the golden orange color of turmeric, and is perhaps the most powerful botanical medicine in the world today. *However, there is very little curcumin in the spice turmeric*. If you've seen cheap turmeric supplements on the market, understand that they only contain 2 to 5% curcumin, which may or may not be usable by your body, and they're not likely to have any effectiveness in terms of prevention or treatment for the diseases we're talking about. Curcumin is *many times* more powerful than turmeric.

For centuries, curcumin has given the gift of long life and robust health to the people of India, for whom various types of curries—always made with turmeric—are a dietary staple.

Curcumin is an important ingredient in the Ayurvedic medicine tradition and a vital part of Traditional Chinese Medicine. Now I can say without equivocation that it is the cure-all of the 21st century, backed by voluminous research that credits its healing powers to its exceptional antioxidant and anti-inflammatory properties.

Botanically known as *Curcuma longa*, the turmeric rhizome is a member of the antioxidant-rich ginger family. You might be understandably skeptical when you hear that this humble Indian spice can prevent, treat and cure a wide variety of serious diseases. These include everything from heart attacks to a dozen types of cancer, the pain of all types of arthritis and even "incurable" diseases like diabetes and Alzheimer's. Curcumin also soothes depression and the agony of a variety of digestive disorders, including Crohn's disease, inflammatory bowel disease and irritable bowel syndrome.

In this book, I'll address your skepticism with an in-depth examination of each of these conditions and the research supporting curcumin's role in prevention, treatment and cure.

CURCUMIN: THE TRIPLE WHAMMY AGAINST CHRONIC DISEASE

Curcumin has proven antioxidant, anti-inflammatory and anti-cancer properties. This takes in most, if not all, of the chronic diseases of aging known to modern science.

Think about rust on the bumper of a car. Rust is caused by oxidation or damaging oxygen molecules that corrode and eventually destroy the structure of metal.

Those same corrosive oxygen molecules (sometimes called free radicals) are found inside the human body, and while they are part of the aging process, they are an unpleasant part of it because they contribute to the deterioration of cells. When these "rusty" cells reproduce, each generation is just a little different from the last and a little bit less able to perform its function properly. That, in a nutshell, is how and why we age.

The oxidative aging process is escalated by environmental factors:

- Polluted air and water
- Plastics and other toxic materials that contaminate nearly everything we touch, eat and drink
- Pesticides and other poisons and hormones in our food and even in our clothing
- Processed foods, smoking, obesity, lack of exercise and other unhealthy lifestyle choices

OXIDATION AND INFLAMMATION CAUSE DISEASE

So, what happens when we get "rust" or oxidative damage in our cells? Our brain cells begin to deteriorate, so memory becomes

A handful of devastating diseases of aging are all partially or totally caused by oxidation:

- Heart disease
- Cancer
- Diabetes
- Osteoarthritis
- Alzheimer's disease
- Dementia

fuzzy; our hearts don't beat as efficiently as they once did; our arteries become clogged; our blood sugars spike and cellular division is thrown so far out of whack that our cells begin to divide wildly, creating cancers that can kill us.

This oxidative stress can also cause brain chemistry to malfunction, resulting in depression, one of the most common and debilitating diseases of modern times.

Worst of all, these nasty free radical oxygen molecules cause inflammation, with obvious results if you think of arthritis, joint pain and other forms of chronic pain, but less obvious ones as underlying causes of all of the degenerative diseases already mentioned.

In addition, obesity and inflammation go hand-in-hand. Most likely, obesity causes inflammation, although the scientific community isn't quite convinced yet. More than 40% of all Americans are obese. When we add in those 30% who are overweight but not yet obese, we find that excess weight plagues 70% of all American adults. That makes the inflammation associated with obesity a serious contributing factor in all of the diseases of aging.

THE GOLDEN KNIGHT

Like a golden knight on a palomino charger, curcumin rides to the rescue!

Curcumin is by far the most powerful antioxidant known to science, hundreds of times more powerful than blueberries, which have substantial antioxidant capabilities themselves.

On the ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) scale that rates the antioxidant power of foods, only BCM-95® Curcumin rates over 1.5 million per 100 grams, while antioxidant-rich blueberries have only a 6,000 ORAC rating per 100 grams! This means that just one high-quality curcumin capsule delivers more than 25 times the antioxidants as the same amount of blueberries.

Curcumin literally scrubs the oxidative "rust" from your cells, preventing serious disease and reversing diseases you may already have. It helps stop cell deterioration and restores the cellular genetic codes to youthful levels, ensuring those cells will reproduce more like they did when you were young.

More important, from the viewpoint of damaged cell division found in cancer, curcumin also tells these cells to die when their time comes, as ordained by nature, which stops tumor growth.

And that wonderful yellow curcumin stops inflammation and all of its obvious and not-so-obvious damaging effects, relieving inflammatory problems like arthritis and joint pain and eliminating the building blocks for heart disease, diabetes and other diseases that have a foundation in chronic inflammation.

In addition, curcumin has a unique ability to cross the blood-brain barrier, a membrane that protects the brain from invaders like bacterial infections and keeps out most other substances as well, including those that might be helpful. This gives curcumin the ability to deliver its antioxidants and anti-inflammatories directly to the brain, which is particularly helpful in cases of dementia and depression.

In the case of cancer, cutting-edge research shows curcumin has a variety of ways of stopping abnormal cell growth, including an ability to affect cell division on the genetic level.

If that's not enough, studies also show that curcumin protects the liver and kidneys.

Curcumin has been compared to pharmaceutical drugs for the treatment of a wide variety of diseases, and it has come out on top in every case.

ANOTHER TRIPLE WHAMMY AGAINST INFLAMMATION

Inflammation is a factor in 80 to 90% of all disease, according to curcumin researcher Ajay Goel, Ph.D., director of Epigenetics and Cancer Prevention at Baylor University Medical Center in Dallas.

What's not to love?

"Curcumin demonstrates superior antioxidant and anti-inflammatory effects and provides liver- and heart-protective benefits as well. It is a potent antibacterial, antifungal, antiviral, anti-allergenic and has antitumor and anti-cancer properties," says Dr. Goel.

By knocking out viruses, bacteria and fungi, curcumin offers the powerful possibility that we can use it to treat everything from colds and flu to pneumonia or even to help with something as serious as AIDS or cancer, effectively and without dangerous side effects.

CHAPTER 2

Curcumin and Heart Disease

Since heart disease is the #1 killer in the Western world, any nutrient, like curcumin, that helps protect your heart and arteries and even reverses heart disease should be most welcome.

Curcumin's heart-protective effects become even more important when we add diabetes to the mix. Heart disease is the most common complication of diabetes, and the number of newly diagnosed diabetics is increasing dramatically every year, with nearly 2 million new cases reported among U.S. adults in 2010.

KEEP ARTERIES CLEAR

Clogged arteries raise the risk of heart attack and stroke. Fatty deposits (called plaque) cause arteries to narrow, reduce blood flow, make your heart work harder to move blood through the circulatory system and harden the arteries. In time, cholesterol buildup can completely block an artery and cause a heart attack or stroke.

Curcumin raises the levels of HDL or "good" cholesterol that helps move fats out of the cells, including the cells in the arteries. It also reduces the stickiness of blood cells, preventing clots.

With curcumin, cholesterol improvement can happen fast: An Indian study showed that human volunteers who took 500 milligrams a day for just a week increased their good (HDL) cholesterol by 29%.

In addition, inflammation is a foundational cause of cardiovascular disease and there is abundant evidence that curcumin is one of the most potent anti-inflammatory substances known to science. Therefore, it stands to reason that reduction of inflammation also reduces the risk of heart disease and stroke. Other studies suggest that curcumin may actually change the messages sent by genes that signal the body to build up those fatty deposits in the arteries.

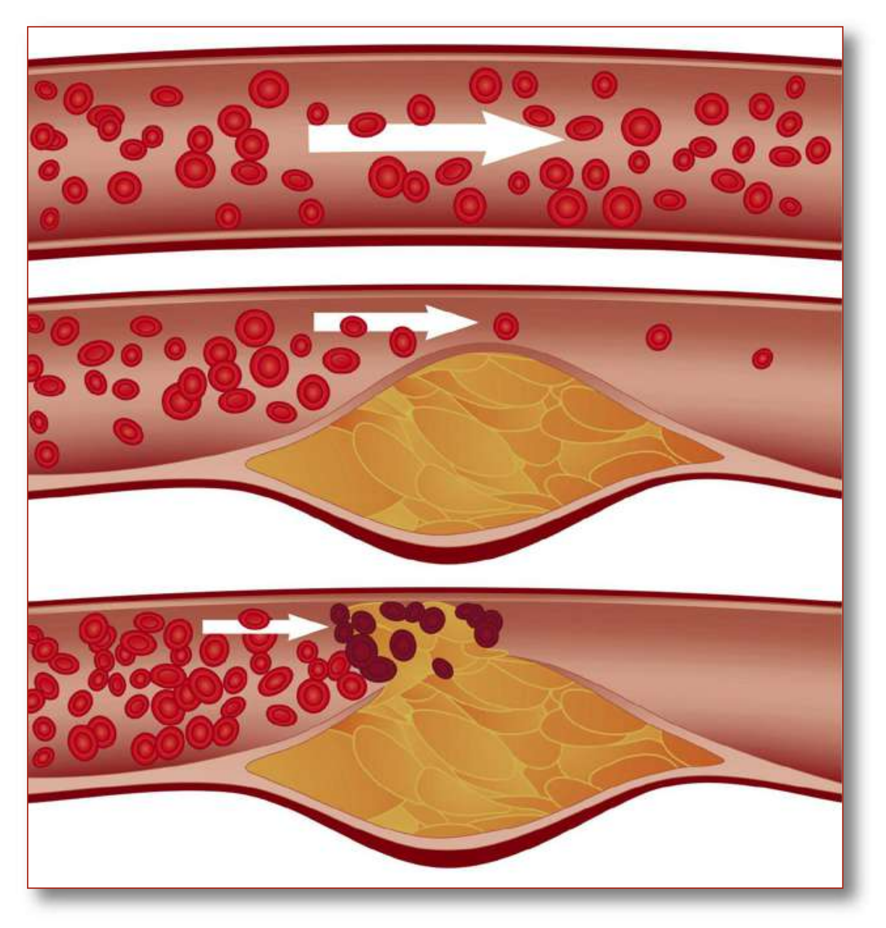


Image of arteries shows normal flow (top), constricted flow (center) and blocked artery (bottom).

REDUCE HOMOCYSTEINE AND CRP LEVELS

Homocysteine is an amino acid naturally present in the human body. When homocysteine starts to build up in the bloodstream, it increases the hardening and narrowing of the arteries, may cause blood clotting, raises your risk of heart disease and can be predictive of a heart attack, stroke and possibly Alzheimer's disease.

CRP (C-Reactive Protein) is a body signal of inflammation. It damages the arterial walls, resulting in hardening of the arteries and blood clotting. Curcumin helps to relax those arterial wall cells, reduces the hardening of the arteries and allows the blood to flow more freely, dissolving clots and preventing and even reversing plaque buildup.

REVERSE HEART FAILURE

Congestive heart failure occurs when the heart can no longer pump enough blood to the rest of the body. It is usually a slow process that gets worse over time. As the heart muscle loses its ability to pump oxygen-rich blood throughout the body, it causes fluid buildup in the lungs, liver, gastrointestinal tract, arms and legs. This lack of oxygen damages vital organs, eventually causing death.

Curcumin prevents the creation of scar tissue in the heart muscle and helps failing hearts return to their normal pumping capacity, according to breakthrough Canadian research published in 2008. Scientists at the Canadian Institutes of Health Research discovered that curcumin acts directly on the DNA of heart cells, preventing them from unraveling under physical stress. Curcumin was shown to switch off the "unraveling switch" in the heart cell DNA that keeps scar tissue from developing.

In the February 2008 edition of the *Journal of Clinical Investigation,* researchers at the Peter Munk Cardiac Centre of the Toronto General Hospital reported that curcumin may dramatically reduce the chance of developing heart failure.

"When the herb is given orally, it can actually prevent and reverse hypertrophy, restore heart function and reduce scar formation," researchers wrote.

PREVENT STROKE AND STOP STROKE DAMAGE

Strokes have two major causes. The most common is a blood clot that travels to the brain and the second is a ruptured blood vessel in the brain. As we learned earlier in this chapter, the buildup of cholesterol, elevated homocysteine and CRP levels and even congestive heart failure are risk factors for stroke as well as heart attack. Since stroke is a cardiovascular disease, a stroke is a "brain attack," if you will, similar to a heart attack. We already know that curcumin has powerful preventive and healing properties for all of these conditions.

Strokes almost inevitably damage brain cells. But exciting new research shows that curcumin, given intravenously, can minimize brain damage while a stroke is in progress because it can cross the blood-brain barrier, protecting the mechanisms that help regenerate brain cells. This is effective if it is administered in an emergency room within three hours of a stroke.

SUPER ANTIOXIDANT

Curcumin's antioxidant properties are one of its most potent weapons against all of the diseases commonly linked with the aging process, most notably cardiovascular disease. I like to think of antioxidants as "rust removers" of the body because they literally remove the "rust" or the foundational causes of the diseases of aging connected to excessive free-radical oxygen molecules.

Cholesterol or even excessive cholesterol in itself does not clog arteries. It is the oxidized cholesterol that clogs arteries, restricts blood flow to vital organs and eventually breaks away to cause heart attacks and strokes.

By preventing this oxidation in the first place, curcumin's antioxidant properties keep the arteries clear of that potentially fatal oxidized cholesterol or plaque.

CONCLUSION

Curcumin's abilities to protect your heart, brain and cardiovascular system are beyond impressive. Consider the drugs commonly used to treat the heart conditions discussed in this chapter. The statin drugs alone (Lipitor, Crestor and their cousins) carry with them huge health risks from side effects, including causing death from sudden heart failure.

It only makes sense to use substances that are effective as well as harmless.

Curcumin is natural and safe. Only rarely do people taking curcumin get mild stomach upset at dosages of 10 grams per day or more. What's more, even the highest quality products are very affordable. Who could ask for more?

CHAPTER 3

Curcumin and Cancer

Cancer arouses more fear in the human heart than any other disease. The dread is well placed, even though cancer is not the #1 killer in the Western world.

Every year, more than 1.5 million people are diagnosed with cancer, not including skin cancers, which are by far the most common cancers. Skin cancers afflict 2 million more people every year.

Each year, 569,000 of us will die of cancer.

There is probably not a single one of us who doesn't know someone who has had cancer and who has personally been touched by the pain and suffering of this dreaded disease.

It is not the purpose of this small book to detail the various types of cancer and the death tolls they exact, but let it suffice to say that lung, colon, prostate and breast cancers kill more Americans than any other forms.

While most of us think that cancer is an inherited disease, science shows us that fewer than 2% of all cancer is related to genetics (broken or mutated genes). That means 98% of cancer is caused by something else.

That "something else" has opened a whole new science called epigenetics, meaning literally "above genetics."

The good news is that we have far more control over our epigenetics than genetics.

Renowned scientist Ajay Goel, Ph.D., of the Gastrointestinal

Cancer Research Laboratory at the Baylor Research Institute at Dallas, is at the forefront of epigenetic research.

He explains a complex science in simple terms: "Everything we do from the day we are born, everything we eat, drink and are exposed to in our environment has an indirect but strong influence on our genetics. As we age and grow, it is very natural that some of the genes tend to get turned off as a consequence of our eating habits, exercise regimens and exposure to toxic environmental stresses. Doing the right thing in this regard can help us keep our genes healthy."

So, when we don't eat correctly or exercise and are exposed to toxins, damage to genes takes place and disease occurs.

"Fortunately, unlike genetic defects, epigenetic alterations have a unique characteristic that these changes are reversible," says Dr. Goel.

"In other words, although we can do nothing if we are born with a defective gene, it is certainly within our reach to keep our genomes healthy and we can even reverse some of the epigenetic changes by eating right and with regular consumption of health-promoting natural dietary botanicals and herbals," he explains.

Here's where curcumin comes into the cancer picture.

"Every cell in our bodies has a finite life span," says Dr. Goel. "We have genes in our bodies that govern this natural process of cell death. But sometimes those genes go into a deep slumber, allowing cells to continue to live and reproduce long beyond their time, creating cancerous tumors."

Curcumin has been scientifically proven to actually "wake up" those sleeping genes, telling cancer cells it is time to die and stopping the growth of cancerous tumors.

Dr. Goel and his team have produced ground-breaking research that promises to change the way we think about cancer and how it is treated—and curcumin certainly has a strong role in this change.

It almost goes without saying that the anti-inflammatory and antioxidant powers of curcumin are the foundation of its ability to prevent and treat cancer, since cancer is caused by inflamma-

tion and by oxidative stress, meaning, among other things, that DNA has been damaged, impairing the ability of cells to reproduce perfectly.

The staid and highly respected MD Anderson Cancer Center has expressed uncharacteristic enthusiasm about curcumin's anticancer properties in a 2003 statement by researchers published in the journal *Anticancer Research*:

"Extensive research over the last 50 years has indicated it can prevent and treat cancer . . . Curcumin can suppress tumor initiation, promotion and metastasis."



Breast cancer cells.

Let's take a look at the large body of research that proves curcumin's effectiveness at preventing and fighting cancer:

Blocks carcinogenic substances: We're all exposed to carcinogens on a daily basis from auto exhausts, air pollution, food packaging, pesticides and a broad spectrum of substances with which we cannot avoid contact. Curcumin apparently blocks those carcinogens, preventing them from causing the cellular damage that ultimately results in cancer.

Stops invasion: Cancer cells invade normal tissue with the help of certain enzymes called matrix metalloproteinase. Curcumin slows or stops the activity of this enzyme, helping halt the spread of cancerous cells.

Cuts off tumor blood supply: Invasive tumors are fed by their own specially developed network of blood vessels through a process

called angiogenesis. Curcumin slows the ability of these tumors to create their blood supply, eventually starving and killing the abnormal clusters of cells.

Convinces cancerous cells to die: As Dr. Goel points out, "sleeping genes" interfere with the cancer cells' natural life and death cycle called apoptosis. Cancer cells quite literally turn off the signal that it is time to die. Curcumin actually turns *on* that signal, telling the cancer cells to die, so the tumors eventually die, too. Dr. Goel is currently engaged in more research on the sleeping gene mechanism.

These are the basic ways that curcumin works to prevent and stop cancer. There are literally dozens of studies that show curcumin's effectiveness against specific types of cancer.

Here's a list of types of cancer for which curcumin has been scientifically validated as a preventive or treatment:

Breast	Head and neck	Oral
Cervical	Leukemia	Ovarian
Colorectal	Lung	Prostate
Gastrointestinal	Lymphoma	Sarcoma
Genitourinary	Melanoma	Squamous cell

As a final word, even the famed Sloan-Kettering Cancer Center is on the curcumin bandwagon, endorsing an anticancer cocktail mixed with another known cancer preventive, green tea.

As yet unpublished animal studies show strong evidence that curcumin, administered in tandem with more traditional anticancer drugs, reduces the toxicity of those drugs and improves their effectiveness. Three human studies are now underway combining curcumin with certain types of chemotherapy drugs commonly used to treat breast and colon cancers. I'm eagerly awaiting more information on this exciting development. However, there have been several promising studies on the ability of curcumin to improve the effectiveness of many types of chemo and radiation therapy by

making the cancer cells more sensitive to these treatments. However, please discuss with your integrative health professional how best to use curcumin if you are currently undergoing cancer treatment.

CONCLUSION

While the scientific evidence in favor of curcumin for all of the diseases mentioned in this book is impressive, the quality of proof that curcumin prevents and treats a wide variety of cancer is truly exceptional.

Cancer prevention alone should be a sufficient incentive to include curcumin in your daily supplement regimen.

CHAPTER 4

Curcumin, Chronic Pain and Arthritis

Virtually all of us experience occasional joint and back pain. With luck, it goes away with time, rest and perhaps an occasional ice pack. Sometimes it does not.

Each year, about 30 million of us visit a doctor complaining of joint pain. Another 40 million or so visit a doctor looking for relief from back pain. Add in 1.5 million people with rheumatoid arthritis, 6.1 million with gout, 5 million with fibromyalgia and 1.5 million broken bones suffered every year by people with osteoporosis and you'll see the magnitude of this painful problem.

Long-term musculoskeletal pain affects your entire being. It drains your energy and contributes to chronic stress, a condition that has myriad negative side effects, including obesity, metabolic disorders, heart disease and perhaps even cancer. Chronic pain is often linked with depression. Who wouldn't be depressed in the face of unrelenting pain?

Joint pain and back pain are most often caused by deterioration of the cartilage that cushion joints (including the spaces between the vertebrae, causing back pain), causing bone to rub against bone and resulting in inflammation and pain. This can be caused by an injury, but most often, it is the result of 40, 50, 60 years or more of wear and tear on the joints.

For most of us, our first remedy is to reach for aspirin, ibuprofen or naproxen. That can be a fatal mistake. NSAIDs (non-steroidal anti-inflammatory drugs) like aspirin, ibuprofen and

naproxen plus a handful of prescription drugs like Celebrex, Anaprox, Feldene and Voltaren can cause serious toxicity problems that require hospitalization for as many as 200,000 Americans each year and kill over 20,000 people annually. Yet 60 million of us use them regularly and doctors still happily prescribe them.

Exciting new human research confirms that curcumin is as effective as some of the most popular non-steroidal anti-inflammatory (NSAID) arthritis drugs, including Voltaren and Celebrex, without the potentially life-threatening side effects. A combination formula of BCM-95® Curcumin and a special form of the herb boswellia called BosPure™ was found to be more effective in pain relief and provided better mobility and longer walking times without pain for people with knee osteoarthritis, than the prescription drug celecoxib (generic form of Celebrex), the number one prescribed osteoarthritis drug. This study was just published in December of 2011 in the journal *Osteoarthritis and Cartilage*.

NSAIDs relieve inflammation by inhibiting the activity of an inflammation-causing enzyme called COX-2. That's all well and good, but they also inhibit a companion enzyme called COX-1, which protects the lining of the digestive tract and blood vessels. Therefore, without adequate COX-1 protection, you may have ulcers and leaking of the blood vessels.

THE GOLDEN KNIGHT RIDES AGAIN

It shouldn't surprise you that curcumin and its formidable anti-inflammatory powers offer an effective and safe alternative to these dangerous NSAIDs. Curcumin inhibits the COX-2 enzyme but does not affect healthy levels of COX-1.

Inflammation causes pain, so if you relieve inflammation, you relieve pain. Not only does curcumin relieve inflammation and pain, it can actually help rebuild worn cartilage, restoring joints to their youthful flexibility. Curcumin is also such a potent antioxidant that it can actually help repair the oxidative damage caused by inflammation.

Medicine Hunter Chris Kilham, who has conducted medical research in more than 20 countries, is sometimes called “The Indiana Jones of Natural Medicine.” He says curcumin deserves “superstar status” among healing plants.

“Medicines should heal, not hurt. They should promote life, not take it away. In part, due to disappointment with drugs, and in part due to a belief that natural remedies are safer than most pharmaceuticals, many people seek natural remedies to alleviate pain. But where do they look? Enter curcumin, a derivative of turmeric root, that literally can erase pain quickly and powerfully, without negative effects,” says Kilham.

The research is very impressive:

Reduce inflammation: Biological indicators of inflammation were reduced by as much as 99% with curcumin, offering almost complete relief for chronic pain sufferers and providing a powerful promise for prevention and treatment of other diseases caused by inflammation.

Cartilage regeneration: Not only does curcumin help reduce the inflammation, it actually helps prevent the breakdown of cartilage (the cushions between joints), preventing arthritis from developing or worsening, as shown by Canadian researchers. At least one study shows that curcumin can help build new cartilage cells, reversing what was once thought to be an incurable degenerative disease.

Pain relief: An Italian study showed that people diagnosed with knee osteoarthritis were able to reduce their need for NSAIDs by 63% when they took curcumin. As a welcome side effect in this study, it was discovered that curcumin produced a 16-fold *reduction* in participants’ blood levels of CRP, the protein that indicates high levels of inflammation, which also predicts a high risk for heart attack.

Once again curcumin has proven to be superior to commonly used pharmaceuticals in relieving joint pain and increasing walking time among people with knee osteoarthritis. In a 2011 study published in the journal *Osteoarthritis and Cartilage,* patients who took a 500 mg blend of BCM-95® Curcumin and BosPure™

boswellia twice daily had significantly better pain relief than those who took 100 mg of celecoxib (generic form of Celebrex) twice a day. The curcumin-boswellia blend equaled celecoxib in improved joint flexibility. However, Celebrex has serious negative side effects, including irregular heartbeat, depression, increased risk of heart attack and stroke, stomach and intestinal bleeding, chest pain, ulcers, severe abdominal pain, jaundice, one-sided weakness and more. I cannot for the life of me understand why anyone would take this drug when natural curcumin and boswellia offer better results and no serious side effects at all.

Rheumatoid arthritis: A landmark 2006 study from the University of Arizona takes the idea of inflammation a step further with the finding that curcumin might *prevent* rheumatoid arthritis, an autoimmune disease. Another study showed that curcumin was at least as effective as one commonly prescribed pain reliever for rheumatoid arthritis.

The most recent research published in the journal *Phytotherapy Research* in March 2012 shows that people with rheumatoid arthritis taking 500 mg of BCM-95® Curcumin twice daily had as much pain relief and improved mobility as those who received diclofenac sodium (generic form of the drug Voltaren, a pharmaceutical commonly prescribed for people with rheumatoid arthritis) with a vastly superior safety profile. Side effects associated with Voltaren include ulcers, bleeding in the stomach and gastrointestinal tract, life-threatening blood loss, irregular heartbeat, chest pain, fainting and many others. No side effects were reported in the patients who received BCM-95® Curcumin.

CONCLUSION

If you suffer from occasional or continuous joint pain, like most of us, you'll discover that curcumin offers short- and long-term relief. You can find the same kind of pain relief as my sister, who has suffered from chronic back pain for decades and found relief with her first dose of curcumin.

CHAPTER 5

Curcumin and Diabetes

Type 2 diabetes is the disease of the Western lifestyle. This disease, once known as adult-onset diabetes, was considered the province of the over-50 crowd. You know the ones I mean, the ones with the potbellies, vegging out in front of the TV, munching on Doritos chased with half a gallon of Rocky Road.

Now it is the disease of teens raised on Big Macs and gallons of Coke, 20-somethings with high cholesterol, 30-somethings with erectile dysfunction and 40-somethings with coronary bypasses.

Type 1 diabetes is usually diagnosed in children and is characterized by a malfunctioning pancreas that does not produce sufficient quantities of the body's own insulin to properly utilize the natural sugars in food.

Type 2 diabetes, on the other hand, is a lifestyle disease. Scientifically, it is characterized by the body's inability to respond to the insulin produced by the pancreas. This is called insulin resistance.

The American Diabetes Association reports that 25.8 million Americans suffer from the disease, 7 million of them undiagnosed. Another 79 million are considered "prediabetic," meaning they have some blood sugar malfunction.

It's important to note that the vast majority of people with type 2 diabetes are obese. Alarmingly, the number of people with diabetes in the U.S. has increased by 76% in the last 20 years in pace with the increase in obesity.

Just having to live with blood glucose testing, dietary restrictions and diabetes meds with a wide variety of side effects is only the tip of the diabetes iceberg.

DEADLY COMPLICATIONS

The complications of diabetes are daunting:

- Heart disease is reported as a cause of death in 68% of people with diabetes aged 65 and over.
- People with diabetes have a 2 to 4 times greater chance of dying of heart disease or stroke than those without the disease.
- High blood pressure is reported in 67% of those with diabetes.
- Diabetes is the leading cause of new cases of blindness in people aged 29 to 74.
- Kidney failure attributed to diabetes accounts for 44% of all new cases. In 2008, the latest year for which statistics are available, more than 202,000 people with end-stage kidney disease due to diabetes were living on dialysis or with a kidney transplant.



- Nerve damage is experienced by 60 to 70% of people with diabetes, often causing erectile dysfunction in men.
- Diabetes causes circulatory problems that led to 65,700 lower limb amputations in diabetics in 2008.
- Diabetes is listed as a contributing cause of death in more than 231,000 deaths.

Science now generally accepts that diabetes is an inflammatory condition, as is obesity. As you might well imagine, this is where curcumin comes into the picture.

THE GOLDEN KNIGHT REDUX

Remember the role of free radical oxygen molecules as underlying causes of most disease processes from Chapter 1?

Curcumin's antioxidant and anti-inflammatory properties are especially applicable to diabetes and its complications.

Here's what the studies show curcumin can do:

Reduce glucose production in the liver: A Japanese study shows that curcumin has the ability to reduce the liver's natural production of glucose, which in healthy people is balanced by the pancreas's production of insulin to keep glucose levels steady.

Keep glucose out of red blood cells: Scientists treated red blood cells to mimic diabetes, then exposed them to curcumin for just 24 hours. The results: Curcumin normalized the cells in terms of sugar processing and prevented the formation of the fatty globules that clog arteries.

Prevent the development of diabetes: A Columbia University study showed that mice with a predisposition toward diabetes and obesity given daily doses of curcumin were less likely to develop impaired blood sugar, insulin resistance and full-blown diabetes than those that did not receive curcumin.

Lower blood sugar, increase insulin: Indian researchers found that curcumin contains a particularly powerful antioxidant, tetrahydrocurcumin, which lowers blood sugars, increases insulin in the bloodstream (meaning existing insulin is being properly used) and protects against fatty deposits in the arteries indicative of heart disease that is very common in people with diabetes. Through its anti-inflammatory action, several studies show that curcumin can result in better blood sugar control and, therefore, a small, but significant decrease in body weight and fat, potentially reducing the risk of Type 2 diabetes.

Promote wound healing: Curcumin also helps in the process of wound healing, something that is especially important to people with diabetes since their wound-healing capabilities are often impaired, leading to infection and amputations. Curcumin should be used at the time when the skin is beginning to re-form around the wound and new skin is being laid down.

Protect kidneys: Curcumin has also been found to protect the kidneys, which we know are vulnerable in people with diabetes, and to help prevent glaucoma and cataracts, common complications among people with diabetes.

Reduce liver inflammation: Animal studies show that BCM-95® Curcumin actually reduced liver inflammation, making the livers of the treated obese animals (cats in this case) behave like the livers of non-obese animals. Yes, these are "only" animal studies, but experts like Dr. Ajay Goel of Baylor think that it is logical that BCM-95® will have similar effects on humans, reducing fatty liver and obesity, among the greatest risks for diabetes.

Reverse diabetes: Probably the most exciting study came from Egypt in 2008, when researchers discovered curcumin and a bone marrow transplant reversed diabetes in mice with the disease. Researchers theorized that the anti-inflammatory and antioxidant properties of curcumin enhanced the ability of the bone marrow transplant to regenerate insulin-producing cells.

CONCLUSION

The evidence is abundantly clear: Curcumin has profound effects against one of the most deadly diseases of our time. Its pathways of action are widely varied, and it is effective against a number of the complications of diabetes as well. While doctors are not yet ready to tell every person with diabetes to take curcumin, they are probably behind the research curve. If I had diabetes, wild horses couldn't keep me away from my curcumin. I don't have diabetes, but curcumin is still a staple of my supplement regimen.

CHAPTER 6

Curcumin and Memory: Alzheimer's and Dementia

Brain health is at the core of who we are as humans.

If you have a healthy brain, you have an inquiring mind, you are engaged in the world around you, and you communicate clearly with others and form nurturing relationships.

Brain chemistry malfunctions take place when, for unknown reasons, brain cells begin to die, resulting in impaired memory, also known as dementia. It is a disease in itself and is not a normal consequence of aging.

Alzheimer's disease is probably the best-known form of dementia, accounting for 50 to 70% of all cases of dementia, so the terms Alzheimer's and dementia are often used interchangeably. Many people with Alzheimer's show signs of dementia caused by strokes or mini-strokes called transient ischemic accidents (TIAs) as well.

Dementia can also be caused by chemical exposures, other neurological diseases like Parkinson's and Creutzfeldt-Jakob (mad cow disease), long-term depression, multiple strokes, AIDS, chronic drug use, infections and toxic side effects of medications. It can also be caused by head injuries, as we've learned through recent media coverage of compromised brain function in professional football players and boxers who are exposed to relentless blows to the head. For the most part these, like Alzheimer's, are incurable and irreversible. Conventional medicine has little to offer in terms of treatment.

There are also forms of dementia that can be treated and potentially reversed, including those caused by a blood clot on the brain, a tumor that can be removed, hypothyroidism, hypoglycemia and vitamin B12 deficiency.

It is very difficult to diagnose dementia or to differentiate the specific disease called Alzheimer's, so if you or someone close to you is showing signs of memory loss, it is essential to make a thorough investigation to determine if the dementia is caused by one of the factors that can be treated and reversed.

THE LONG GOODBYE

Over time, Alzheimer's inevitably affects memory, thinking and behavior. People with Alzheimer's frequently experience personality changes, anxiety, anger and may even become combative and violent.

Alzheimer's has often been called "The Long Goodbye," because it takes such a terrible physical and emotional toll on its victims and their families, usually for years on end.



Curcumin stimulates electrical communication between brain cells.

The downhill memory slide takes its victims from normal competency with occasional memory lapses to the loss of the ability to function in the normal world to inevitable death with no apparent mindfulness. Sadly, conventional medicine offers no really effective treatment. The few pharmaceuticals on the market have minimal effects even in slowing the progression of the disease.

The National Institutes of Health estimates that more than 5 million Americans have Alzheimer's. Most of them are over 60, although there is an increasing rate of early onset Alzheimer's that can begin as early as the 30s. The frightening statistic is that if you're lucky to live to the age of 85, you have a 50-50 chance of developing dementia.

Alzheimer's is inevitably a fatal disease, but it rarely kills quickly. Mercifully, people with dementia often have other diseases that take them away before the terrible onset of late-stage dementia.

BIOLOGY OF ALZHEIMER'S

Here's a little painless biology that explains how normal brain cells work:

I like to think of neurons, dendrites and synapses as an electrical system in the brain through which thought processes and conscious and unconscious biological functions take place. Neurons, the brain cells, grow large finger-like projections called dendrites that function very much like wiring in an electrical system. Each neuron has at least one dendrite in and another out in this electrical grid that sends a charge to the next dendrite across a tiny space called a synapse. Scientists once thought that we are born with all of the neurons and dendrites we will ever possess, but they've recently learned that over our lifetimes we can grow new neurons and even expand our network of dendrites exponentially in a process called neurogenesis. Some neurons may have hundreds or even thousands of dendrites.

Continuing our analogy of the electrical wiring system, you can see that if one wire becomes damaged, thousands of alternative

"electrical" pathways can allow the system to continue to function without impairment.

How do you grow more dendrites and refresh your neuron supply? No one is really sure, but there is evidence that the more you challenge your brain, the more extensive your neuronal network will be.

Another process characteristic of Alzheimer's is the formation of beta-amyloid plaques and tangles. The beta-amyloid plaques are made of protein that accumulates around the neurons rather than being eliminated by the body, as they are in a healthy person, thereby damaging the function of the brain.

In addition, tangled proteins called tau fibers inside the neuron further impair the mental process.

These plaques and tangles and disrupted neuronal function most often occur in the hippocampus, the lower part of the human brain that is responsible for memory. For unknown reasons, Alzheimer's and other forms of dementia frequently affect the area of the hippocampus that controls short-term memory. That's why Grandma may have no idea what she ate for breakfast, but she can recount in great detail the guest list and menu from a dinner party 30 years ago.

Alzheimer's is usually staged in seven levels, the seventh stage being inevitably fatal when the neuronal network has failed to the extent that bodily functions that require little or no thought (like swallowing or coughing) become so impaired that their failure is life threatening.

The average life expectancy for someone with Alzheimer's is 8 to 10 years from the onset of symptoms, although it may take several years to obtain a diagnosis.

YES, IT CAN BE INHERITED—OR NOT

There is a genetic component of Alzheimer's, both with late onset and the increasingly diagnosed early onset. Scientists have identified the genetic component, called APOE that can forecast a person's

risk for the disease later in life. But the presence of the APOE gene is not at all predictive that the carrier of the gene will develop the disease. In fact, many people who do have the APOE gene never develop Alzheimer's, and conversely, many without the genetic component do develop it.

Baby Boomers experiencing the emotionally and financially draining farewell of their grandparents and parents are understandably concerned about their own futures.

Prevention and slowing mental deterioration in the early stages of Alzheimer's is where BCM-95® Curcumin may be the most helpful, according to pioneering Alzheimer's researcher Ralph Martins, head of Australia's Sir James McCusker Unit for Alzheimer's Disease Research for more than 20 years.

For most people, Dr. Martins says, "I think curcumin should play an important role in slowing down the disease or possibly preventing it." He adds, "In terms of curcumin's ability to slow down the progression of preclinical Alzheimer's disease, there is now very strong evidence from animal trials that curcumin markedly lowers the level of beta-amyloid in the brain and does it primarily by affecting its aggregation (clumping of the plaque) and facilitating its clearance (elimination from the body). In addition, curcumin is a powerful antioxidant and thus plays a significant role in reducing brain damage caused by oxidative stress."

Dr. Martins is currently engaged in human studies using BCM-95® Curcumin to verify this preliminary work.

OTHER MEANS OF PREVENTION

Increased physical and mental activities have been shown to keep brain cells active, improve circulation and stave off dementia. Stress management and what the Alzheimer's Research and Prevention Foundation calls "brain aerobics" (challenging your brain to activities outside your norm—think Sudoku or writing haiku) are also important elements in preventing dementia.

Several studies also show the healthy Omega-3 fats from fish

are key components in brain health and memory preservation as is a healthy diet rich in antioxidants like berries, green leafy vegetables, nuts, seeds and citrus fruits.

While there are several anti-dementia pharmaceuticals on the market, they do not reverse dementia and they have limited effectiveness in slowing its progress.

THE GOLDEN KNIGHT RIDES AGAIN

Curcumin's unique ability to cross the blood-brain barrier means that it can affect brain chemistry and the survival mechanisms of brain cells (neurons), producing preventive and healing effects that few other nutrients can offer.

Curcumin, and particularly BCM-95® Curcumin, holds great promise for those with dementia and particularly for people with a history of Alzheimer's in their families. There has been extensive research in this area (a search of curcumin+dementia in the National Institutes of Health database turns up 134 studies). The enthusiasm for the results is becoming intense.

Compared to the Western world, there is a much lower rate of Alzheimer's disease in India, where curcumin is eaten in large quantities in the curries that are a staple of the Indian diet. In fact, the rate of Alzheimer's in India among people ages 70 to 79 is about one-quarter of the rate in the U.S. where curcumin is rarely included in the diet.

Even eating a small amount of curcumin seems to have an effect. One study showed better memory among 60- to 93-year-olds who ate curry just once a month than among those who never ate it.

Here's a fascinating story about Indian people who tend to eat curry two or three times a day, so their dietary intake of curcumin is exceptionally high:

Researchers conducting autopsies on the brains of Indians who died of all causes found that there was an unusual yellowish color in their brain stem (hippocampus) tissue. This color, not seen in

people of other ethnicities, was taken as proof that curcumin indeed crosses the blood-brain barrier and that large quantities of it are actually absorbed into the brain tissue.

Here are a few of the most interesting research results on curcumin and the brain:

Grow new brain cells: Until recently, scientists believed that it was impossible to grow new brain cells, but they busted that myth with the discovery of neurogenesis, the scientifically validated creation of new brain cells. University of Florida researchers have now confirmed that curcumin stimulates the birth of new neurons, particularly in the hippocampus, the seat of memory in the human brain.

Protect brain cells: Authors of a study published in the journal *Current Alzheimer's Research* were enthusiastic about antioxidant properties of curcumin to prevent brain cell deterioration and death. Inflammatory cells called cytokines have a role in speeding up Alzheimer's, and the abilities of curcumin to inhibit the COX-2 enzyme can help protect those brain cells.

Destroy plaques and tangles: Scientists at UCLA called curcumin "anti-amyloid" for its ability to overcome the beta-amyloid protein that forms the plaques and tangles. They also noted that people with Alzheimer's show signs of inflammation in their brains and credit curcumin's anti-inflammatory properties with an ability to address that problem. Another UCLA animal study showed curcumin supplements reduced substances believed to cause plaque by 43 to 45%. Some researchers have suggested curcumin binds directly to plaques and eliminates them.

The most exciting new research on curcumin, and particularly the BCM-95® formulation, suggests that curcumin helps dissolve those beta-amyloid plaques that are widely believed in the scientific community to cause the neuronal "short-circuit" that results in memory loss indicative of Alzheimer's disease and other forms of dementia.

The 34 participants in this study published in the *Journal of Psychopharmacology* had all been diagnosed with probable or possible Alzheimer's disease based on criteria set by the National

Institute of Neurological and Communicative Disorders and Stroke–Alzheimer Disease and Related Disorders Association.

They were given either a placebo or one or four grams of BCM-95® Curcumin. There were few side effects and, interestingly, the most side effects occurred in the placebo group.

Researchers commented on the resulting increased levels of beta-amyloid in the bloodstream as indicative that the beta-amyloid plaque formations in their brains were dissolving and the bloodstream was carrying them away for waste disposal.

In addition, BCM-95® has been selected for study in a groundbreaking, exciting, year-long Australian clinical study searching for ways to prevent or delay the expected declines of Alzheimer's disease, being conducted by renowned Australian researcher Ralph Martins, Ph.D., who directed the study on beta-amyloid plaque mentioned previously on page 30.

As head of the Sir James McCusker Unit for Alzheimer's Disease Research for over 20 years, Director of the Centre of Excellence for Alzheimer's Disease Research and Care, Director and Inaugural Chair for Ageing and Alzheimer's Disease at Edith Cowan University in Perth, Australia, Dr. Martins is working to develop an early diagnostic blood test in order to effectively prevent and/or treat this devastating degenerative brain disease.

In addition, Dr. Martins and his team are working to substantiate their theory that the presence of curcumin in the retina of the eye, when it is bound to the beta-amyloid plaque, may help doctors diagnose Alzheimer's in its earliest stages and perhaps reverse the disease process with more curcumin. I am very excited about Dr. Martins' work and look forward to results that will change the face of Alzheimer's disease, prevention, diagnosis and treatment in the not-too-distant future.

Curcumin studies in animal models of Alzheimer's disease have demonstrated that it can play a significant role in the destruction of beta-amyloid plaque. It is also a powerful antioxidant, with an ORAC value of 1.5 million per 100 grams, as determined by the United States Department of Agriculture (USDA). Other studies

have shown that curcumin plays a role in neuronal regeneration. All these properties contribute to its potential utility in addressing this brain disease.

"I chose BCM-95® Curcumin for my human studies because it has published human bioavailability data," says Dr. Martins. "Therefore, I can use a reasonable amount and expect that the serum levels will achieve a therapeutic range for a significant period of time."

Improve memory in people with Alzheimer's: This exciting Indian study explores multiple ways in which curcumin not only prevents Alzheimer's and slows the progression of the disease, but actually improves memory in people already diagnosed with the disease.

Chelating heavy metals: The same Indian study says that curcumin helps eliminate heavy metals from brain cells and shields the cells from heavy metal contamination. These heavy metals have long been implicated in Alzheimer's and dementia.

CONCLUSION

I'm reluctant to use superlatives in a book like this, but I am greatly excited about the power of curcumin to protect the brain and to prevent, treat and even reverse dementia and Alzheimer's through a broad network of chemical pathways. Although I would caution you that most of these studies are done at the cellular level or on animals, and human studies are just getting underway, there are ample reasons for encouragement.

Although doctors are highly unlikely to recommend curcumin for the treatment of these brain-related diseases, if I had a loved one suffering from one of them, I'd be very eager to give highly absorbable BCM-95® Curcumin a try.

CHAPTER 7

Curcumin, Depression and Other Brain Disorders

Curcumin's value in treating dementia and Alzheimer's disease opens the door to its considerable value in treating and preventing a variety of other malfunctions of the brain and the neurotransmitter system.

DEPRESSION

Over a lifetime, 16.5% of the U.S. adult population (18.8 million people) suffers from a major depressive disorder and 30% of those cases are so severe that they impair the ability to work or even to function in the world in normal terms.

We know that women are 70% more likely to develop depression, that Caucasians have a 40% higher risk for depression than African-Americans and that people between the ages of 18 and 29 are at much greater risk of major depressive disorders than people over 60.

Depression affects children as well. Government statistics show 4.7% of 13- to 18-year-olds suffer from severe mood disorders and girls are nearly twice as vulnerable as boys. The rate of teen depression is increasing by an alarming 23% per year.

We're not talking about the occasional day or even days of feeling blue. We're not talking about the normal ups and downs of life, the loss of a relationship, the loss of a job or even the loss of a loved one.

Depressive disorder is a crushing inability to cope with life and the world. Yet only about half of its sufferers get treatment and 80% of the treatment that conventional medicine offers is completely ineffective.

Standard medical treatment for depression is usually a series of antidepressant pharmaceuticals with a high risk of serious side effects and little or no effect. Research shows that antidepressants work for only 35 to 45% of the population, and some figures suggest the effectiveness rate is as low as 30%. Worse yet, antidepressants like Prozac, Paxil and Zoloft have been linked to suicide, violence, psychosis, abnormal bleeding and brain tumors.

What causes depression? Certainly short-term depression can be the result of life events. Long-term trauma, such as sexual abuse and a family history of depression can also be factors.

Dr. Hyla Cass, a cutting-edge integrative physician with a specialty in psychiatry, believes that the cause of depression is often biochemical, an imbalance in brain chemistry.

The answer, says Dr. Cass in her book *Natural Highs: Feel Good All the Time,* is in "a variety of nutrients that both make up and fuel the brain, nervous system and neurotransmitters. So a low mood may have less to do with past trauma or a faulty belief system than with deficient nutrients."

"Mood-lifting serotonin, motivating noradrenaline and sleep-enhancing tryptophan are the neurotransmitters most often deficient in people with depression," says Dr. Cass.

You guessed it: Here comes the Golden Knight on his charger again, offering solutions to brain imbalances that are at the foundation of major depression. Not only does curcumin enhance noradrenaline and tryptophan levels, but it also increases the production of dopamine, another neurotransmitter that controls emotional response and the ability to experience pleasure and pain.

Numerous studies underscore curcumin's ability to improve levels of neurotransmitters and thereby improve mood.

Many people stumble on curcumin's antidepressant action when they take it for another condition, most typically to address

joint pain. The action is so subtle that some users have written that they didn't realize their depression had disappeared until they stopped taking curcumin and the depression returned.

Here are highlights of the research on curcumin and depression:

Increases serotonin and dopamine levels: Several studies support curcumin's ability to boost mood by increasing levels of mood-enhancing neurotransmitters. At least one study adds that curcumin combined with some antidepressant prescription drugs improves their effectiveness.

Acts like pharmaceutical drugs without the risks: Exciting new research shows that BCM-95® Curcumin is as effective as the popular antidepressant pharmaceuticals Prozac (fluoxetine) and Tofranil (imipramine), without the side effects associated with the pharmaceutical drugs that include weight gain and loss, increased depression and increased suicidal tendencies. Another interesting finding published in 2011 showed that BCM-95® Curcumin did nothing to increase the effectiveness of the two pharmaceutical antidepressants, but did just as well as each of them on its own. The bottom line: If you suffer from depression, it is worth a try to go with BCM-95® Curcumin, with the permission of your health care professional. Please don't stop taking your antidepressants cold turkey because it can cause some serious side effects like dramatic moods swings, a worsening of the underlying depression or other condition, extremely vivid dreams, aggression and suicidal tendencies.

Generates new brain cells: Curcumin can actually help in the formation of new nerve cells, called neurogenesis, helping create a healthy balance of the numerous neurotransmitters needed for a healthy brain, better memory and a positive mood.

Antioxidant and anti-inflammatory mood improvement: Indian researchers are clearly enthusiastic about curcumin. Several studies further the body of evidence in favor of curcumin's positive effects on mood.

OTHER BRAIN-PROTECTIVE FUNCTIONS OF CURCUMIN

Curcumin's ability to relieve depression and dementia are considerable, but there's more in the realm of scientific research on curcumin's brain-protective effects:

Blocks brain tumor formation: Researchers in New York discovered that injected curcumin blocks the formation of cancerous brain tumors in mice.

Anti-convulsant: An animal study from India found that curcumin supplements stop epileptic seizures.

Protects brain cells from stroke damage: Oxygen deprivation is the main cause of post-stroke brain damage and disability. A University of Missouri animal study showed that injected curcumin given for two months after a stroke greatly diminished the death of brain cells. Another study showed that after a stroke, curcumin helped prevent damage to the all-important blood-brain barrier, minimizing the risk of infection and other types of brain damage.

Counters effects of traumatic brain injury: UCLA animal researchers found that a diet high in curcumin greatly reduced brain damage and cognitive impairment after a traumatic brain injury.

Treatment for Parkinson's disease: Parkinson's disease is a degenerative disease of the central nervous system that includes movement-related impairment, including shaking, slowness of movement and rigidity of limbs. In its advanced state, Parkinson's can include dementia and behavioral problems.

Modern medicine treats the symptoms of Parkinson's, since there is no known cure.

Inflammation is certainly a part of Parkinson's, and we already know that curcumin is a powerful anti-inflammatory and antioxidant. In addition, 2012 research from the Northeast Ohio Medical University suggests that curcumin has neuroprotective elements as well, particularly in containing the protein accumulations like

the plaques and tangles found in Alzheimer's. Researchers in that study said, "Curcumin possesses therapeutic potential in the amelioration of a host of neurodegenerative ailments as evidenced by its antioxidant, anti-inflammatory and anti-protein aggregation effects."

Who knows what the future holds, but this research may eventually show curcumin's value in treating other neurodegenerative diseases like multiple sclerosis and ALS.

In another study, Indian researchers concluded that curcumin holds therapeutic potential for people with Parkinson's disease because of its antioxidant properties, especially those that help rebuild glutathione levels in cells, enhancing nutrient metabolism and immune response.

CONCLUSION

If you or a loved one suffer from depression, or other brain disorders mentioned in this chapter, run—don't walk—to your nearest health food store and get yourself some BCM-95® Curcumin. You have nothing to risk and everything to gain.

Next step: If you are taking prescription antidepressants, schedule an appointment with your doctor. Show him or her this book and ask how to wean yourself from the drugs so you can determine if side-effect free curcumin will work better for you.

CHAPTER 8

Curcumin and Digestive Disorders

Time after time, curcumin has proven its value in treating a wide variety of digestive disorders, largely because of its anti-inflammatory effects.

Digestive disorders range from mild indigestion to life-controlling irritable bowel syndrome to life-threatening diseases like ulcerative colitis and colorectal cancer.

Each year, 62 million Americans are diagnosed with some form of digestive disorder.

Irritable bowel syndrome, a complex and unpredictable basket of painful problems ranging from diarrhea to constipation and cramping, bloating and pain, goes largely undiagnosed with an estimated 75% of sufferers not getting medical treatment at all.

Colorectal cancer kills about 150,000 people every year, and ulcerative colitis and Crohn's disease make life a living hell for 140,000 Americans.

Liver disease is included in this category because of the liver's key role in the digestive process.

HERE COMES THE GOLDEN KNIGHT AGAIN

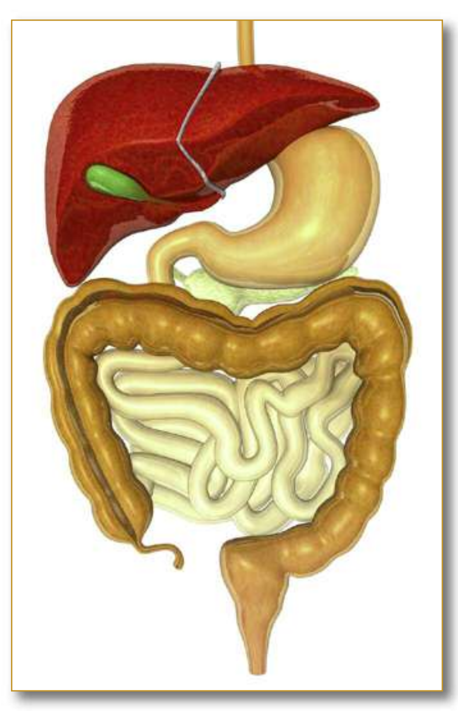
Because inflammation is a major factor in all digestive disorders, curcumin is predictably very effective in helping prevent, treat and heal many digestive problems.

Herbalists consider curcumin to be a digestive and a bitter, which means it helps ease digestion and aids liver function.

It also stimulates bile production in the liver and gallbladder and improves the ability to digest fats.

Here's a listing of various digestive disorders and how curcumin can help:

Ulcerative colitis: A Japanese study, which involved human subjects, a rarity in curcumin research to this point, suggests curcumin supplements are a safe way of preventing recurrences of the disease and reducing the side effects, which include severe bleeding, ruptured colon, dehydration and liver disease in the small intestine.



The human liver (top) and digestive system.

Crohn's disease: Researchers at the MD Anderson Cancer Center in Houston recommend we "get back to our roots" and take advantage of the anti-inflammatory effects of curcumin for many diseases, including Crohn's, an inflammatory disease usually affecting the large and small intestines. Crohn's and ulcerative colitis are sometimes called inflammatory bowel disease.

Colon cancer: We've already examined curcumin's anticancer properties in Chapter 3, but it's worth mentioning it again here. A landmark study from the American Health Foundation shows that curcumin interferes with the process by which malignant colon tumors develop, stopping them before they become dangerous.

Irritable bowel syndrome: Irritable bowel syndrome is an unpleasant cluster of problems that fluctuate between diarrhea and constipation with abdominal cramps, bloating and gas in the mix. A study from the Medical College of Wisconsin helps us understand better the anti-inflammatory capabilities of curcumin, which stop the growth of additional blood vessels to feed the inflamed area in the digestive tract. This process, called angiogenesis, is also part of the process by which cancerous tumors get their blood supply, enabling them to grow.

Familial adenomatous polyposis: In a study, published in the *Journal of Clinical Gastroenterology and Hepatology,* five patients with an inherited form of precancerous polyps in the lower bowel known as familial adenomatous polyposis (FAP) were treated with regular doses of curcumin and quercetin (another powerful antioxidant found in onions and garlic) during an average of six months. The average number of polyps dropped 60.4 percent, and the average size dropped by 50.9 percent.

Liver damage: An interesting Finnish animal study involved feeding rats a diet that simulated high alcohol consumption. Animals given curcumin at the same time had none of the signs of liver damage normally associated with alcoholism. Researchers theorize that curcumin blocks a molecule called NFkB, which is responsible for inflammation and tissue death. Another study showed that animals with 70% of their livers removed regenerated new liver tissue in as little as 24 hours with the help of curcumin.

CONCLUSION

Once again, curcumin proves its considerable value in fighting inflammation with remarkable results in treating, preventing and stopping the progress of a variety of digestive disorders. The results in treating and preventing liver disease, a potentially fatal affliction, are even more remarkable.

CHAPTER 9

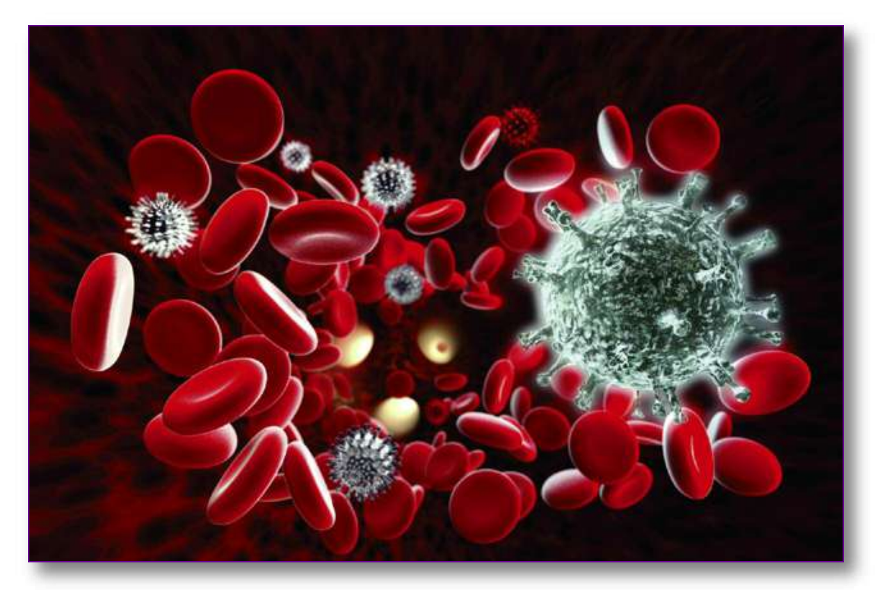
Curcumin and Other Diseases

Looking back at the previous chapters, it seems like there is nothing that curcumin can't prevent or treat. While that's not exactly true, there are several other diseases for which curcumin is highly effective, yet they don't fall neatly into the categories of the other chapters. Nevertheless, they are well worth mentioning.

So here's the "grab bag" of other ways curcumin can be enormously helpful in protecting:

Lungs: Existing drugs have not been shown to be effective in the treatment of lung conditions resulting from occupational and environmental exposures to mineral dusts, airborne pollutants, cigarette smoke, chemotherapy, radiotherapy and other causes of acute and chronic inflammatory lung disease. Several animal studies show that curcumin minimizes lung injury and fibrosis caused by radiation, chemotherapeutic drugs and toxic substances. The researchers also note that studies support the conclusion that curcumin plays a protective role in chronic obstructive pulmonary disease, acute lung injury, acute respiratory distress syndrome and allergic asthma. A recent animal study from the United Arab Emirates confirms the usefulness of curcumin in protecting against the toxic effects of air pollution.

Kidneys: When Indian researchers artificially induced kidney disease in animals, they found that curcumin protected them from



Immune system: white blood cells attack viral invaders.

the toxic buildup that occurs when kidneys can no longer filter the blood. The study also showed that the antioxidants in curcumin protected kidneys against injury.

Eyes: Another Indian study showed that the growth of cataracts in animals with diabetes was significantly slowed when the animals were given curcumin supplements. Researchers theorize that this same protection can be extended to human cataracts that occur when the lens of the eye becomes cloudy. It is common in older people.

Want more? Here is a handful of other diseases that curcumin may help treat or prevent:

Obesity: Obesity is such a huge problem that it probably deserves its own chapter or even its own book. Two-thirds of Americans are overweight, of which one-third are obese. Anything that can help with weight control is welcome. Through its anti-inflammatory

action, several studies show that curcumin can result in better blood sugar control and, therefore, a small but significant decrease in body weight and fat. Perhaps more important, it also increases levels of a protein called adiponectin that are usually low in obese people. By raising adiponectin levels, normal weight can return. Curcumin also helps cut off blood supply to excess fat cells, reducing their size and number.

Recent research published in the *British Journal of Nutrition* in late 2011 showed that BCM-95® Curcumin reduced liver inflammation, neutralizing the risk for a fatty liver associated with obesity. So, not only does curcumin help keep weight and blood sugar under control, it can reduce the inflammatory marker for potentially fatal liver disease and lessens the risk for a wide variety of diseases, including diabetes, heart disease and cancer.

Multiple sclerosis: This progressive neurological disease eventually leads to complete disability. Researchers theorize that the same properties in curcumin that protect brain cells may also be helpful in protecting the muscle fibers that are affected by multiple sclerosis (MS). In a Vanderbilt animal study, animals with an MS-like illness showed no signs of the disease after being treated with curcumin while those that did not get curcumin became paralyzed.

Immune system: In particular, studies on HIV show that curcumin slows the ability of the virus to duplicate itself and spread, reducing the viral load on people whose immune systems are already severely compromised. This human study reduced the viral load in 57.8% of the participants. In addition, a Kenyan epidemiological study of people of Indian descent (who eat curry) and those of African descent (who don't eat curry) showed that those of African descent were far more likely to contract HIV.

CONCLUSION

This chapter demonstrates the scope of the potential for curcumin to create profound biological changes and enormous benefits to

human health. As mentioned in earlier chapters, there are few human studies. Most of the studies are lab studies on cells or animals, and it is not certain that they can translate to human benefits. Yet the promise is so great that it is well worth adding curcumin, the right kind of curcumin, to your daily supplement regimen.

References

Chapter 2

Soni KB, Kuttan R. Effect of oral curcumin administration on serum peroxides and cholesterol levels in human volunteers. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1992 Oct;36(4):273–275.

Ramaswami G, Chair H et al. Curcumin blocks homocysteine-induced endothelial dysfunction in porcine coronary arteries. *J Vasc Surg.* 2004 Dec;40(6): 1216–22.

Shar BH, Nawaz Z. Inhibitory effect of curcumin, a food spice from turmeric, on platelet-activating factor- and arachidonic acid-mediated platelet aggregation through inhibition of thromboxane formation and Ca2+ signaling. *Biochem Pharmacol.* 1999 Oct 1;58(7):11 67–72.

Li HL, Liu C et al. Curcumin prevents and reverses murine cardiac hypertrophy. *J Clin Invest.* 2008 Feb 21.

Zhao J, Zhao Y et al. Neuroprotective effect of curcumin on transient focal cerebral ischemia in rats. *Brain Res.* 2008 Sep 10;1229:224–32. Epub 2008 Jul 8.

Chapter 3

Aggarwal BB, Kumar A et al. Anticancer potential of curcumin: preclinical and clinical studies. *Anticancer Res.* 2003 Jan–Feb;23(1A):363–398.

Link A, Balaquer F. Cancer chemoprevention by dietary polyphenols: promising role for epigenetics. *Biochem Pharmacol.* 2010 Dec 15;80(12):1771–92. Epub 2010 Jun 26.

Anand P, Sundaram C. Curcumin and cancer: an “old-age” disease with an “age-old” solution. *Cancer Lett.* 2008 Aug 18;267(1):133–164. Epub 2008 May 6.

Ireson CR, Jones DJ et al. Metabolism of the cancer chemopreventive agent curcumin in human and rat intestine. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2002; 11(1):105–111.

Cheng AL, Hsu CH et4 al. Phase I clinical trial of curcumin, a chemopreventive agent, in patients with high-risk or pre-malignant lesions. *Anticancer Res.* 2001;21(4B):2895–2900.

Nanji AA, Jokelainen K et al. Curcumin prevents alcohol-induced liver disease in rats by inhibiting the expression of NF-kappa B-dependent genes. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol.* 2003 Feb;284(2):G321–7. Epub 2002 Aug 28.

Chapter 4

Chandran B, Goel A. A randomized study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis. *Phytother Res.* March 9, 2012 doi: 10.1002/ptrr.4639.

Antony B, Kizhakedath et al. Clinical evaluation of a herbal product (Rhulief™) in the management of knee osteoarthritis. Abstract 316. *Osteoarthritis Cartilage*. 2011; 19(S1): S145-S146

Rao TS, Basu N et al. Anti-inflammatory activity of curcumin analogues. *Indian J Med Res*. 1982 Apr;75:574–578.

Funk JL, Ovarzo JN et al. Turmeric extracts containing curcuminoids prevent experimental rheumatoid arthritis. *J Nat Prod*. 2006 Mar;69(3):351–355.

Aggarwal BB, Sung B. Pharmacological basis for the role of curcumin in chronic diseases: an age-old spice with modern targets. *Trends Pharmacol Sci*. 2009; 30:85–94.

Liacini A, Sylvester J et al. Induction of matrix metalloproteinase-13 gene expression by TNF-alpha is mediated by MAP kinases, AP-1, and NF-kappaB transcription factors in articular chondrocytes. *J. Exp Cell Res*. 2003 Aug 1;288(1): 208–217.

Chapter 5

Fujiwara H, Hosokawa M et al. Curcumin inhibits glucose production in isolated mice hepatcytes. *Diabetes Res Clin Pract*. 2008 May;80(2):185–91. Epub 2008 Jan 24.

Weisberg SP, Leibel R et al. Dietary Curcumin Significantly Improves Obesity-Associated Inflammation and Diabetes in Mouse Models of Diabesity. *Endocrinology*. 2008 Jul;149(7):3549–58. Epub 2008 Apr 10.

Kulkarni SK, Chopra K. Curcumin the active principle of turmeric (Curcuma longa), ameliorates diabetic nephropathy in rats. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2006 Oct;33(10): 940–945.

Chapter 6

Depression

Sanmukhani J, Anovadiya A et al. Evaluation of antidepressant like activity of curcumin and its combination with fluoxetine and imipramine: an acute and chronic study. *Acta Pol Pharm*. 2011 Sep-Oct;68(5):769–75.

Garcia-Alloza M, Borrelli LA et al. Curcumin labels amyloid pathology in vivo, disrupts existing plaques, and partially restores distorted neurites in an Alzheimer mouse model, *J. Neurochem*. 102 (2007) 1095–1104.

Baker CB. Quantitative Analysis of Sponsorship Bias in Economic Studies of Antidepressants. *The British Journal of Psychiatry*. 2003, 183: 498–506.

Kulkarni S, Dhir A et al. Potentials of curcumin as an antidepressant. *ScientificWorldJournal*. 2009 Nov 1;9:1233–41.

Kulkarni S, Bhutani MK et al. Antidepressant activity of curcumin: involvement of serotonin and dopamine system. *Psychopharmacology* (*Berl*). 2008 Dec;201(3): 435–42. Epub 2008 Sep 3.

Dementia

Baum L et al. Six-month randomized placebo-controlled, double-blind, pilot clinical trial of curcumin in patients with Alzheimer's Disease. *Journal of Clinical Psychopharmacology*. Vol 28, Number 1, Feb 2008 pg 110–114

Xu Y, Ku B et al. Curcumin reverses impaired hippocampal neurogenesis and increases serotonin receptor 1A mRNA and brain-derived neurotrophic factor expression in chronically stressed rats. *Brain Res.* 2007 Aug 8;1162:9–18. Epub 2007 Jun 21.

Lim GP, Chu T et al. The curry spice curcumin reduces oxidative damage and amyloid pathology in an Alzheimer transgenic mouse. *J Neurosci.* 2001 Nov 1; 21(21):8370–77.

Chapter 7

Bundy R, et al. Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomology in otherwise healthy adults: a pilot study. *J Altern Complement Med.* 2004 Dec;10(6): 1015–18.

Kawamori T, et al. Chemopreventive effect of curcumin, a naturally occurring anti-inflammatory agent, during the promotion/progression stages of colon cancer. *Cancer Res.* 1999;59:597–601.

Chapter 8

Uysal KT, Wiesbrock SM et al. Protection from obesity-induced insulin resistance in mice lacking TNF-alpha function. *Nature.* 1997, 389:610–614.

Leray V, Freuchet B et al. Effect of citrus polyphenol and curcumin-supplemented diet on inflammatory state in obese cats. *Br J Nutr.* 2011 Oct;106 Suppl 1:S198–201.]

Lago F Dieguez C et al. Adipokines as emerging mediators of immune response and inflammation. *Nat Clin Pract Rhematoll.* 2007 3:716–724.

Awasthi S, Srivatava SK, Piper JT, Singhal SS, Chaubey M, Awasthi YC. Curcumin protects against 4-hydroxy-2-trans-nonenal-induced cataract formation in rat lenses. *Am J Clin Nutr.* 1996 Nov;64(5):761–766.

Rai D, Yadav D et al. Design and development of curcumin bioconjugates as antiviral agents. *Nucleic Acids Symp Ser (Oxf).* 2008;(52):599–600.

Bright JJ. Curcumin and autoimmune disease. *Adv Exp Med Biol.* 2007; 595: 425–451.

Chapter 9

Benny M, Antony B. Bioavailability of BioCurcumax™ (BCM-95®). *Spice India.* September, 2006:11–15.

Merina B, Iyer VS, et al. A pilot cross-over study to evaluate human oral bioavailability of BCM-95CG (Biocurcumax), a novel bioenhanced preparation of curcumin. *Ind J Pharm Sci.* 2008;70(4):445–449.

Poster presentation. Oral Bioavailability of BCM-95® Curcumin in Dogs. 2009 ACVIM Forum/Canadian VMA Convention: June 3–6, 2009; Montréal, Québec, Canada.]

Antony B, Merina B et al. A pilot cross-over study to evaluate human oral bioavailability of BCM-95® CG (Biocurcumax) a novel bioenhanced preparation of curcumin. *Ind J Pharm Sci.* 2008;70(4):445–450.

Bhardwaj R, Glaeser H et al. Piperine, a Major Constituent of Black Pepper, Inhibits Human P-glycoprotein and CYP3A4. *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics.* 2002 Aug;302(2):645–650.

About the Author

Dr. Jan McBarron received her M.D. from Hahnemann University in Philadelphia and was the fourth woman in the country to become board certified in bariatric medicine. She is a member of the American Medical Association and the American Society of Bariatric Physicians. She volunteered with the 1996 Olympics, has been honored by the Girl Scouts as a "Woman of Achievement" and the Natural Products Association awarded her the "Clinician of the Year" for 2010.

While practicing bariatric and preventive medicine, Dr. McBarron became disenchanted with the mainstream allopathic medical system and its side effects. She subsequently earned a doctorate in naturopathic medicine and is one of the elite few to hold both medical and naturopathic degrees. She believes this enables her to see the complete picture and offer the best in complementary medicine.

Dr. McBarron taught at Columbus State University, writes for several newspapers and has appeared on numerous radio and television interviews. She is the author of several books including the best-selling *Flavor Without Fat*, *Being a Woman Naturally*, *Hormonal Harmony* and *The Peachtree Diet*.

In addition to her private medical practice, Georgia Bariatrics in Columbus, GA, Dr. McBarron co-hosts the #1 nationally syndicated health talk radio show "Duke and The Doctor," with her husband, Duke Liberatore. *Talkers Magazine* has ranked them in the top 100 most important radio hosts in America. They are broadcast in over 125 markets nationwide. For a list of their radio station affiliates visit www.dukeandthedoctor.com.













OPTIMAL BODY DEFENSE



David Lyons with Arnold Schwarzenegger



Supplement Facts

Serving Size: 3 Capsules
Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% Daily Value*
Proprietary Blend:	2,020 mg	**
Turmeric (root) (curcuma longa) Turmeric (root) Extract (curcuma longa) standardized to 95% curcuminoids Black Pepper (fruit) Extract (piper nigrum) standardized to 95% piperine		

** Daily Value Not Established

Other Ingredients: Gelatin, magnesium stearate, silicon dioxide.
Does not contain yeast, corn, wheat, soy, gluten, milk, salt, sugar, preservatives or artificial color.

***These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.**



Fight Back Against Excess Inflammation

For More Information
Click Here